

ہماری حفاظت کی ضمانت، جرات و عظمت کی پہچان
افواج پاکستان



کامیاب اشاعت کے
مسلسل 6 سال

ماہنامہ
شیف
No.1
Special

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Project of **Jahangir Books**

45

Recipes

Low
cal

Budget
Friendly

Sizzling
Soups

Chocolate

Colour
is your Style



exclusive
INTERVIEW



Falak
Sheikh

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to

 **Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



شیف

Vol-6 Issue-IX December 2014

کچھ کہنا ہے!

2014ء اپنے اختتام کی جانب گامزن ہے۔ یہ ایسا وقت ہے کہ جب چاہتے نہ چاہتے ہم اپنی کامیابیوں، ناکامیوں اور غلطیوں کا جائزہ لیتے ہیں۔ تاکہ ہمارا آنے والا کل گزرے ہوئے کل سے بہتر ہو۔ یہ بہتری سوچ اور عمل دونوں میں ہونی چاہیے۔ اس ضمن میں اپنے ذاتی تجربات کے ساتھ ساتھ دوسروں کی اچھی باتوں سے بھی سبق سیکھیں۔

رواں سال کے آخری لمحات کو مزید خوش گوار اور یادگار بنانے کے لیے شیف اسٹیشن میں موجود ہے آپ کی دلچسپی کا تمام تر سامان۔ موسم اور تہواروں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کے پسندیدہ اسٹارٹ اپس، کپ کیکیٹس، سوپس، اسٹیکس اور دیگر نئی ریسیپز لیے حاضر خدمت ہیں۔ حسب معمول ڈائمیٹ کافینس خواتین کے لیے کم کیلوریز پر مشتمل مزے دار ریسیپز کے ساتھ ساتھ درمیانے بجٹ کی ریسیپز بھی آپ کے ذوق کی تسکین کا باعث رہیں گی۔ موسم سرما میں گرم مشروب خاص کر سوپ پیئے کوئی چاہتا ہے۔ اس ضمن میں دی گئیں سوپس کی ریسیپز با آسانی کم وقت اور کم سے کم اجزاء سے تیار کی جاسکتی ہیں۔

موسم سرما آتے ہی ڈرائی فرؤٹس کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور ان ڈرائی فرؤٹس کا مناسب استعمال کیا جائے تو یہ انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں۔ لہذا ان کی بلکی پھلکی مقدار روزمرہ غذا میں ضرور شامل رکھیں۔ کراکری روزمرہ ضرورتوں میں سے ایک ہے۔ کھانا پکانے اور سرد کرنے کے علاوہ اسے پریزنیشن اور خوب صورتی کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹی، پتھر اور میٹلز سے بنے برتنوں کے استعمال میں احتیاط بھی ضروری ہے۔ کراکری کی مختلف اقسام بارے آرائش بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔

سردیوں کی دھوپ میں میٹھے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ یہ دھوپ صرف گرمائش ہی نہیں بلکہ وٹامن ڈی کے حصول کا بھی ذریعہ ہے۔ دن کے مخصوص اوقات میں سورج کی دھوپ کا سامنا کرنا جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ وقت نکال کر آپ بھی دھوپ میں بیٹھیں۔

اس ماہ ایک طرف نیکی برادری کرکس کا تہوار منائے گی تو دوسری طرف یوم قائد اعظم بھی بھرپور جوش و خروش سے منایا جائے گا۔ اس دن کی تعظیم میں خود کو اچھا شہری اور پاکستانی بنانے کے لیے اپنے حقوق و فرائض کا جائزہ لیں اور اپنی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے سرانجام دیں تاکہ ایک روشن مستقبل کی بنیاد رکھی جاسکے۔



عطیہ عباس

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین "شیف اسٹیشن" کوئٹہ اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعل ساز "شیف اسٹیشن" سے ملنے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہا کر اور بک اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسٹیشن" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہا کر آپ کو "شیف اسٹیشن" کی بجائے اس سے ملنے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن ایڈیٹر : شاہد شفیق

پریسٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
عروج نفیس، جاوید اقبال : 0320-7755122
کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
نبیل نیاز :
میگزین آفس : 89، ڈین پور روڈ، جی. او. آر. نزد جیل روڈ، لاہور
+92-42-37420263-65
کراچی آفس : 31- سی میزنائن فلور، ایم۔ 3، اے۔ 22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE.
Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : 042-37220879 : آرزو بازار
0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی
کراچی : 021-32765086 : آرزو بازار
021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی
0300-2680248 : اشرف بک ایجنسی
051-5774682 : راولپنڈی
0333-5205014 : پشاور
091-2213525 : زرباغ خان نیوز ایجنسی
022-2780128 : حیدرآباد
0322-3481676 : مہران نیوز ایجنسی
0333-8421027 : گجرات
053-3521020 : خالد بک اسٹال
081-2826741 : کوئٹہ : انصاری بک اسٹال



www.jbdpress.com

Chief Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chief Special
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: Chief Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan

فہرست

Vol-6 Issue-IX December 2014



اداریہ	8
اصل شکر	14
سازہ عنایت	56
Fight Dandruff Naturally	58
A month of festive and Joy	60
کراکری	64
ڈرائی فروٹس	66
Russian Cuisine	68
Colour is your Style	70
وٹامن ڈی	72
حکیم آغا کے مفید مشورے	74
معاملات رسول ﷺ	76



”باتوں سے خوشبو آئے“	
فلک شیخ	108

MONTHLY HOROSCOPE

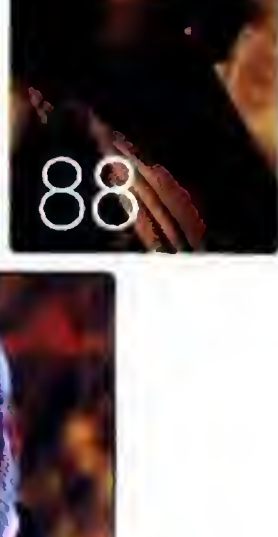
برج قوس	110
ٹیرکارڈز دسمبر 2014ء	112

Fashion & Showbiz

Brands Corner	114
فیشن شوٹ	116
Movie Club	122

Recipes

Chocolate	78
Low-cal Recipes	104



بیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سسو سے میکرونی

- 1) نیمبل اسپون (نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قلم اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا براؤن اڈیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سمو سے کی پٹی لپیٹیں۔ قلم اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سمو سے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سمو سوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- 1) نیمبل اسپون (نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ اورک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آگ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکھٹی

- 1) نیمبل اسپون (نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لہائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ مکئی کا آنا، 3 کپ پانی میں ملا کر چین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے نمائے کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیکھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرما گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکھٹی

- 1) نیمبل اسپون (نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیکٹ میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- 1) نیمبل اسپون (نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔



www.bakeparlor.com

روحِ فقیر

اصل شکر

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

ایک بزرگ نے فرمایا کہ ”کسی نعمت کے مل جانے پر اللہ کی شکرگزاری شکر ہے لیکن کسی مصیبت کے نازل ہونے پر شکر ادا کرنا شکر ہونے کی نشانی ہے۔ شکر وہ ہے کہ اگر دیر تک کچھ نہ ملے تو اس پر بھی شکر ادا کرے۔“ ”شکر“ کے اصطلاحی معنی ہیں شکر کا شکر ادا کرنا۔ اللہ نے اپنے لیے یہ نام پسند فرمایا اور اس کے اسماء الحسنیٰ میں سے ایک نام شکر بھی ہے۔

اب بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال ابھرے گا کہ رب تعالیٰ کیسے کسی کا شکر گزار ہو سکتا ہے؟ رب تعالیٰ نے اپنے آپ کو شکر واس لیے کہا

”قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ تم پر کوئی مصیبت نہیں آتی ماسوائے تمہارے اپنے ہاتھ کے!“

کہ جب کوئی بندہ اس کا شکر ادا کرتا ہے تو اس کے جواب میں وہ اس بندے کا شکر ادا کرتا ہے۔ یہ بات مجازاً اس نے اپنے آپ سے منسوب کی ہے۔ ورنہ اس کی حقیقت کچھ اور ہے۔ یہ مجازاً یوں ہے کہ جس طرح رب نے کہا کہ بُرائی کا بدلہ بُرائی ہے جب کہ درحقیقت بُرائی کا بدلہ بُرائی نہیں بلکہ بھلائی ہے۔ اسی طرح شکر کا بدلہ شکر ہے۔ یہ مجازاً ہے۔ لیکن اس کی اصل تشریح یہ ہے کہ جب کوئی بندہ رب کا شکر ادا کرتا ہے تو رب تعالیٰ اسے پسند فرماتا اور اس کی تعریف کرتا ہے۔ یہ شکر کا بدلہ ہے اور اس نسبت سے وہ شکر ہے۔ یہ جو مصیبت نازل ہونے پر شکر کی بات ہے، یہ نہ تو سرکشی ہے اور نہ ہی رعونت..... بلکہ یہ عاجزی اور خود سپردگی کا ایک اعلیٰ مقام ہے۔

بظاہر تو مصیبت پر رب تعالیٰ کا شکر ادا کرنا رعونت اور چیلنج لگتا ہے لیکن درحقیقت یہ اعلیٰ درجے کی بندگی ہے۔ وہ اس طرح کہ جب اللہ تعالیٰ نے بندے کو نعمت عطا فرمائی تو بندے نے کہا: ”یا باری تعالیٰ! میں

تیرا احسان مند اور شکر گزار ہوں کہ تو نے مجھے یہ نعمت عطا فرمائی ہے۔“

جب کوئی مصیبت آتی تو

بندے نے کہا: ”یا اللہ! یہ بھی تیری مہربانی ہے۔ اس سے بڑی مصیبت بھی مجھ پر آ سکتی تھی لیکن تو نے اس چھوٹی مصیبت کے بدلے مجھے بڑی مصیبت سے بچا لیا۔ اے اللہ تعالیٰ! تو بڑا مہربان اور رحیم و کریم ہے..... تیری شانِ کریمی سے یہ توقع ہو ہی نہیں سکتی کہ تو نے یہ مصیبت میرے بھلے کے لیے نازل نہ کی ہو۔ یقیناً اس میں میرے لیے تو نے بھلائی چھپا رکھی ہے۔ میں تیرا احسان مند ہوں کہ تو نے میرے لیے یہ سب پسند فرمایا۔“ مصیبت میں اس طرح شکر ادا کرنا بندگی کا اعلیٰ مقام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں واضح طور پر فرمادیا کہ تم پر کوئی مصیبت نہیں آتی ماسوائے تمہارے اپنے ہاتھ کے!

”اور جو پڑے تم پر کوئی سختی سو وہ بدلہ ہے اس کا جو کمایا تمہارے ہاتھوں نے اور معاف کرتا ہے وہ بہت سے گناہ۔“ (سورۃ الشوریٰ)

”جب کوئی بندہ رب کا شکر ادا کرتا ہے تو رب تعالیٰ اسے پسند فرماتا اور اس کی تعریف کرتا ہے

ورنہ رب تعالیٰ کی شانِ کریمی تو یہ ہے کہ وہ معاف کر دیتا ہے..... گرفت نہیں کرتا۔

شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ

دعا کی طرح شکر بھی ایسی کیفیت ہے جس کا مختلف اولیائے کرام نے مختلف انداز میں ذکر کیا ہے۔ اُن کے نزدیک شکر ادا کرنے کے پانچ طریقے ہیں۔

1- زبان سے شکر

جب کوئی انسان زبان سے شکر ادا کرتا ہے تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ وہ نہایت عاجزی سے نعمت عطا کرنے والے کا احسان بھی مانے اور اس کی تعریف بھی بیان کرے۔

2- قلب سے شکر

انسان اپنے آپ کو نہایت عاجز جانے اور دل میں مان لے کہ اللہ



نے مجھے جو بھی نعمتیں عطا کی ہیں، میں ہرگز اُن کے لائق نہیں تھا لیکن رب تعالیٰ نے مجھ پر یہ احسان کیا اور مجھے یہ سب نعمتیں عطا کیں۔

3- عملی شکر

انسان اُن حدود کے اندر رہے جو اللہ تعالیٰ نے مقرر کر رکھی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی طے کردہ حدود میں رہتے ہوئے اپنے ارادوں کو نافذ کر دے اور اپنے عمل کو اللہ کے ارادوں کے تابع کر دے۔

4- آنکھوں سے شکر

انسان اپنی آنکھوں سے کسی میں عیب، خامی یا بُرائی دیکھے تو اُس کی پردہ پوشی کرے۔ دیکھی ہوئی بات کو وہیں دفن کر دے اور کسی کے سامنے اُس کو بیان نہ کرے۔

5- کانوں سے شکر

کانوں سے شکر یہ ہے کہ اگر کسی کے عیب یا خامی بارے میں سنا تو اُسے آگے بیان نہ کرے بلکہ پوشیدہ رکھے۔

پہلا شکر: (زبان سے) دنیا دار یا عالم کا ہے۔

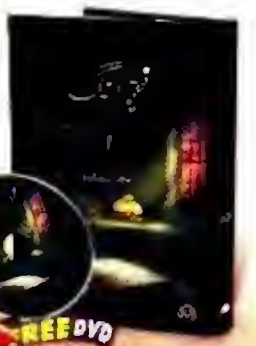
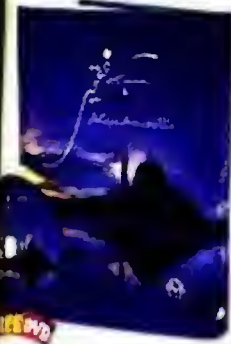
دوسرا شکر: (قلب سے) عابد کا ہے۔

تیسرا شکر: (عملی شکر) فقیر کا ہے۔

فقیر کا طریقہ بہت اعلیٰ ہے۔ فقیر خود کو اللہ تعالیٰ کی صفات اور اُس کے نور میں فنا کر دیتا ہے۔

اُس کی اپنی ہستی ختم ہو جاتی ہے اور وہ فنا فی اللہ ہو جاتا ہے۔ میرے نزدیک شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان صدق دل سے یہ سمجھے کہ میرے پاس جو کچھ بھی ہے، وہ میرا نہیں، میری محنت کی کمائی نہیں بلکہ میرے رب تعالیٰ کا عطا کردہ ہے۔ میرے پاس جو کچھ ہے اُس پر

میرا صرف اتنا حق ہے کہ میں اپنے اہل خانہ کی اور اپنی جائز ضروریات پوری کر لوں۔ جائز ضروریات پوری ہو جانے کے بعد جو کچھ باقی بچ رہے، اس پر اللہ کے بندوں کا حق ہے خواہ کوئی بھی آکر لے جائے..... وہ کسی بھی کام آجائے۔





OUR WINTER

RAINBOW

COLLECTION



NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets, Ice Ceram Cups and jugs.



Special
کوکب



چکن ایک سینڈویچ

ترکیب

- 2 عدد DAWN بریڈ سلاؤس کے کنارے کاٹیں اور مکھن لگا کر نوٹ کر لیں۔
- انڈا چھیل کر موٹا موٹا چوپ کر لیں۔
- پھراس میں ٹماٹر، شملہ مرچ، سلاد پتا، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، چکن اور 1 کھانے کا چمچ مایونیز مکس کریں۔
- باقی مایونیز DAWN بریڈ سلاؤس پر لگائیں۔
- ایک DAWN سلاؤس پر ایک مکچر لگا کر دوسرا DAWN سلاؤس اوپر رکھ دیں۔
- چپس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|------------------|--------------------|
| 2 عدد | DAWN بریڈ سلاؤس |
| 2 عدد (آبال لیں) | انڈا |
| 1/4 کپ | چکن (پکا ہوا، چوپ) |
| 1 کھانے کا چمچ | ٹماٹر (چوپ) |
| 1 کھانے کا چمچ | شملہ مرچ (چوپ) |
| 2 کھانے کے چمچ | مایونیز |
| 1 کھانے کا چمچ | سلاد پتا (چوپ) |
| 1 چائے کا چمچ | مکھن |
| حسب ذائقہ | کالی مرچ پاؤڈر |
| حسب ذائقہ | نمک |



Packed with
Proteins



Full of
Vitamins



Enriched with
Calcium



Iron
strength



dawnbread Like us on
www.dawnbread.com



Chalthey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with
Proteins



Full of
Vitamins



Enriched with
Calcium

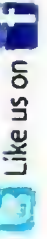


Iron
strength



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread



Like us on





چکن پراٹھا اسپینش آملیٹ



ترکیب

- چکن پراٹھے گرم کر لیں۔
- آملیٹ کے لیے پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز
- ساتے کریں پھر آلو، مشروم اور ٹماٹر شامل کر کے فرائی کریں۔
- اب آمہنگی سے انڈے، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے مکس کر لیں۔
- بقیہ آئل شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- سائیڈ تبدیل کریں اور اچھی طرح پکا کر چولھے سے اُتار لیں۔
- گرم گرم چکن پراٹھے آملیٹ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

ڈان چکن پراٹھا : 2 عدد
آملیٹ کے لیے

- انڈا : 2-3 عدد (ہینٹ لیں)
- آلو : 1 عدد (بال کریش کر لیں)
- پیاز : 1 عدد (چوڑے)
- ٹماٹر : 1 عدد (چوڑے)
- اولیو آئل : 1/2 کپ
- مشروم (چوڑے) : 1/2 کپ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- نمک : حسب ذائقہ



پوٹیٹو بالز

اجزاء

آلو :	1 کلو
بون لیس چکن (اٹا کر میٹ کر لیں) :	1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر :	1 چائے کاجج
دھنیا پاؤڈر :	1 چائے کاجج
زیرہ پاؤڈر :	1 چائے کاجج
ملی پیسٹ :	1 چائے کاجج
ہرا دھنیا (چپ) :	1 کھانے کاجج
ہری مرچ (چپ) :	1 کھانے کاجج
نمک :	حسب ذائقہ
آئل :	فرائنگ کے لیے

کوئنگ کے لیے

میدہ :	1 کپ
بریڈ کر مبر :	1 کپ
انڈا :	2 عدد
نمک :	1/4 چائے کاجج

ترکیب

- آلو بال کر چھیل لیں اور میٹ کر لیں۔
- اب اس میں چکن اور باقی تمام اجزاء مکس کر کے اچھی طرح گوندھ کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اس کی درمیانے سائز کی بالز بنالیں۔
- کوئنگ کے اجزاء میں سے میدہ، نمک اور کر مبر مکس کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈا توڑ کر پھیلت لیں۔
- تیار بالز کو پہلے میدے کے آمیزے میں رول کریں۔
- پھر انڈے میں ڈپ کر کے دوبارہ میدے میں رول کریں۔
- گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- فیورٹ ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔



پائن اپل پینج

اجزاء

پائن اپل (ریجز) :	8-10 عدد
آئس کریم اسکوپ :	1 عدد
لیموں کارس :	1 کھانے کاجج
کوکونٹ کریم :	2 کھانے کاجج
دودھ :	1/2 لیٹر
برف (مٹی ہوئی) :	حسب ضرورت

ترکیب

- پائن اپل ریجز، کوکونٹ کریم اور دودھ بلیئنڈ کریں۔
- آئس کریم اور لیموں کارس ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- برف ڈال کر بلیئنڈ کریں اور گلاس میں نکال لیں۔
- گارنیشنگ کر کے فریش سرو کریں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1





اسپاسی ٹوسٹ

Special
کوکب



اجزاء

بریڈ سلائس : 4-5 عدد (مکوئی شکل میں کاٹ لیں)
آئل : فرائنگ کے لیے
مکھن : 2 کھانے کے چمچ

بیٹر کے لیے

بسین : 1 کپ
دودھ : 1 کپ
ہرا دھنیا (چوڑا) : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوڑا) : 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
انڈا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
پانی : 1/2 کپ

ترکیب

- بیٹر کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔ بکھا ہو جائیں تو تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- بریڈ سلائسز پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- اب بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

بسین میں پروٹین، کالیم، زنک، آئرن اور کاربہڈیٹس ضروری غذائی عناصر پائے جاتے ہیں جو جسمانی صحت اور کئی بیماریوں کے علاج کے لیے مفید ہیں۔





Special
کوکب

پین تھائی فٹ

Free Delivery
Available
NOW



Chef KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes

ترکیب

- فٹ فلی پر نمک، آنا اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔ فٹ فلی ڈال کر دونوں طرف سے فرائی کر لیں۔
- نارنگی کو گرم پانی میں ابالیں۔ نرم ہو جائیں تو چھیل کر میٹھ کر لیں۔
- پھر ہلکی آگ پر تھوڑی دیر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکانیں اور پیوری تیار کر لیں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے شملہ مرچ فرائی کریں۔
- باؤل میں سلاڈ کے تمام اجزاء اور شملہ مرچ مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نارنگی کی پیوری ڈالیں۔
- اوپر سیلڈ اور پھر فٹ فلی رکھ دیں۔
- فریش سرو کریں۔

اجزاء

- فٹ فلی : 2 عدد
- سرخ شملہ مرچ : 1 عدد (سائز کاٹ لیں)
- نارنگی : 3 عدد
- آنا : 1 کھانے کا چمچ
- مکھن : 1 کھانے کا چمچ
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- کیونولا آئل : فرائنگ کے لیے

سلاڈ کے لیے

- کھیرا : 1 عدد (سائز)
- ہری پیاز : 2 عدد (چوڑے)
- پنٹ : 1/2 کپ (روست کر لیں)
- فٹ سوس : 1 کھانے کا چمچ
- براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ
- سرخ مرچ : 1 عدد (چمک کر چوب کر لیں)
- لہسن : 1 جوا (چوڑے)
- ہرا دھنیا (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ





کرینچی چکن ڈرائس



Special
کوکب

اجزاء

چکن	: 1/2 کلو (اسٹریپس)	کارن فلوور	: 2 کھانے کے چمچ
چاول	: 1/2 کلو (بے ہوئے)	نمک	: 1/4 چائے کا چمچ
سلاد پتا	: 2-3 عدد	انڈا	: 2 عدد
آئل	: فرائنگ کے لیے	میری نیشن کے لیے	
کھیرا (سلائس)	: سرونگ کے لیے	سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (سلائس)	: سرونگ کے لیے	ٹماٹو سوس	: 2 کھانے کے چمچ
بیٹر کے لیے		ٹکٹی سرخ مرچ	: 1/2 چائے کا چمچ
میدہ	: 1 کپ	نمک	: حسب ذائقہ
بریڈ کر مبر	: 1/2 کپ	کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- بیٹر کے اجزاء میں تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- چکن کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں کرپسی فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں چکن نکالیں۔ سائیڈ پر چاول، کھیرا، ٹماٹر کے سلائس اور سلاد پتا رکھ دیں۔
- سوفٹ ڈرنک کے ساتھ سرو کریں۔

ٹماٹر میں موجود فولک ایسڈ ڈیپریشن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس سے مزاج خوش گوار، نیند پر سکون اور بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔





شیف مدھر Special



کیرٹ اور پنج لیموننڈ

کرپی فٹ پلیٹ

اجزاء

گاجر	: 5 عدد (چھیل لیں)
سنگترہ	: 2 عدد (چھیل لیں)
لیمونس	: 2 عدد (چھیل لیں)
ادرک کا پانی	: ½ چائے کا چمچ

اجزاء

فٹ	: 1 کلو (تھوڑے کاٹ لیں)
میدہ	: 1 کپ
بریڈ کریمز	: 1 کپ
انڈا	: 2 عدد (چھین لیں)
پانی	: 4 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
ہر ادھنیا	: 1 گٹھی (بچے)
نمک	: حسب ذائقہ
گٹھی کالی مرچ	: حسب ذائقہ
ویجی ٹیبل آئل	: فرانگ کے لیے
چپاتی (گرم)	: سردنگ کے لیے
لائم (سلائس کاٹ لیں)	: 3 عدد (گاریشک کے لیے)
بند گوبھی (کھن کر لیں)	: 1 پاؤ (گاریشک کے لیے)
ماپوسوس کے لیے	
کھٹی کریم	: 1 کپ
مایونیز	: 1 کپ
چلی سوس	: ¼ کپ
لیمونس کارس	: 1 کھانے کا چمچ
ریڈش سالسہ	
پیاز	: 1 عدد (کیوبز)
لائم	: 2 عدد (چھیل کر سلائس کاٹ لیں)
سرخ مولی	: 4-5 عدد (کیوبز)
ایو کاؤڈو (کیوبز)	: ¼ کپ
اولیو آئل	: ¼ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہر ادھنیا	: ½ گٹھی (بچے)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ (مٹی ہوئی)	: حسب ذائقہ

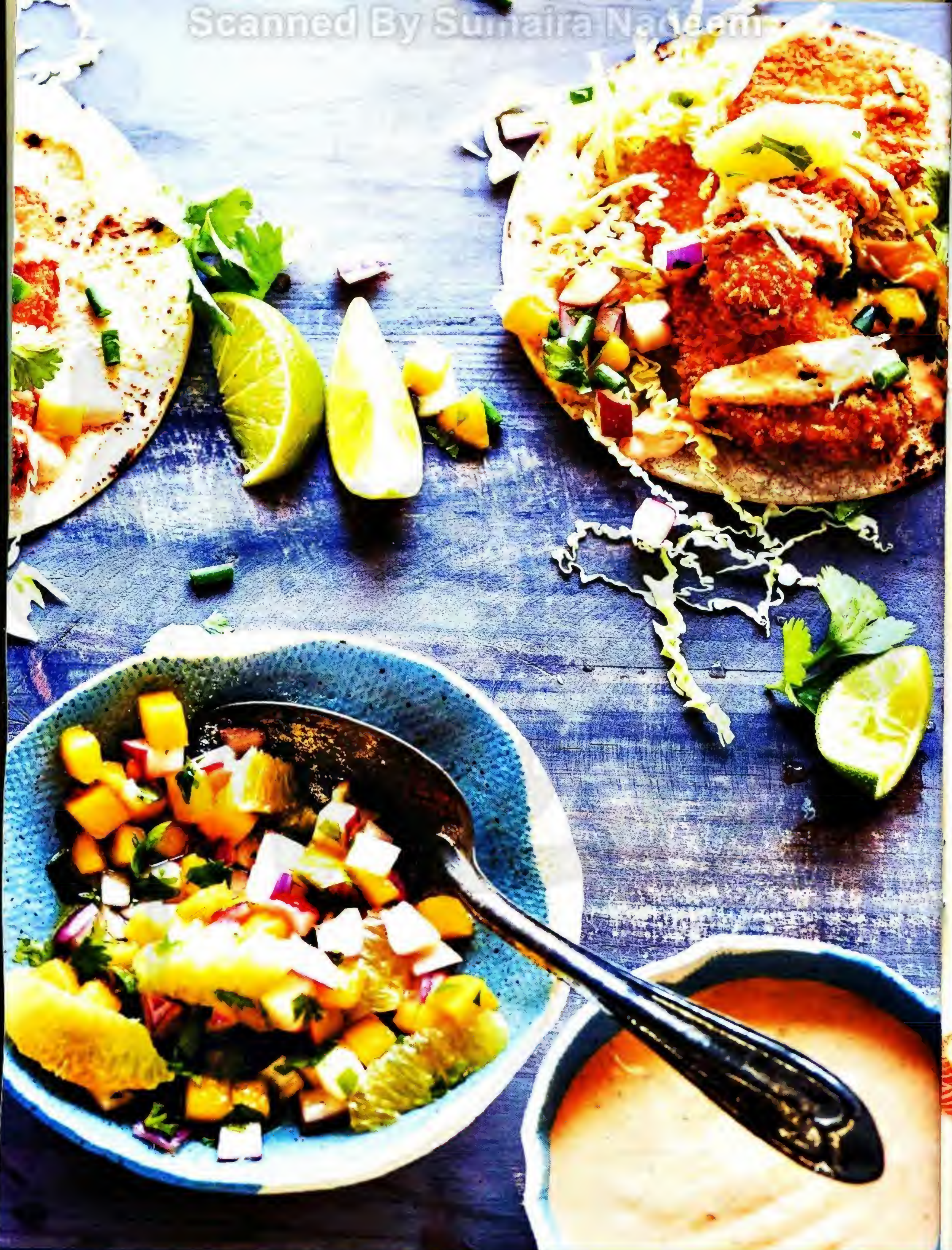
ترکیب

- سنگترے اور لیمونس کے بیج نکال کر جوس نکال لیں۔
- اب گاجر کا بھی جوس نکالیں۔
- تمام جوس اور ادرک کا پانی کس کر لیں۔
- گلاس میں نکال کر فریش سرو کریں۔

ترکیب

- مایوسوس کے تمام اجزاء اچھی طرح کس کر لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء بھی کس کر کے رکھ دیں۔
- میدہ، انڈا اور پانی گھول کر بیٹر تیار کر لیں۔ اب اس میں کریمز بھی کس کر لیں۔
- فٹ کو نمک، کالی مرچ اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں کرپی فرائی کر لیں۔
- کچن بورڈ پر گرم گرم چپاتی رکھیں۔
- اوپر تھوڑی سوس ڈالیں۔ فرائیڈ فٹ رکھ کر تیار سالسہ ڈال دیں۔
- کٹی بند گوبھی، ہرے دھنیے اور لائم سلائس سے سجا کر سرو کریں۔
- چاہیں تو چپاتی رول کر لیں یا پھر فٹ، سالسہ اور سوس الگ الگ سرو کریں۔







اسٹیک مشروم اینڈ اونین کباب

شیف مدھر Special



اجزاء

پیاز	: 2 عدد (سونا کاٹ لیں)
بے بی مشروم	: 8-10 عدد
مسٹرڈ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
روز میری (مٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 6 کھانے کے چمچ
سرکہ	: 6 کھانے کے چمچ
ہیف اسٹیک	: 1 پاؤ (کیوبز)
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ
وڈن اسکیورز	: حسب ضرورت (پانی میں بھگو دیں)

ترکیب

- باؤل میں سرکہ، مسٹرڈ پاؤڈر، روز میری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کریں۔
- اب اس میں ہیف کیوبز، مشروم اور پیاز ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- پھر باری باری اسکیورز میں پروالیں۔
- پہلے سے تیز گرم گرل میں رکھ کر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔





شیف مدھر



اجزاء

فیش فلی : 1 1/2 پاؤ
آئل : فراٹنگ کے لیے
چاول (اے ہوئے) : سرونگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
ادریک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ

سار سالہ کے لیے

پیاز : 1/2 عدد (باریک چوڑے)
نمٹا : 1/2 عدد (چوڑے)
ایو کاڈو (کیوڑے) : 1 کپ
برادھنیا (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
لیموں کارس : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

فیش وٹکی سالہ

ترکیب

- فیش پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سالہ کے تمام اجزاء بھی مکس کر کے رکھیں۔
- میری نیٹ کی ہوئی فیش گرم آئل میں اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار فیش رکھیں۔
- اوپر سالہ ڈال دیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

مجمعی پروڈیجین اور ڈسٹریبیوٹر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔
بلند کارڈون اور سمارٹس قلب میں مجموعی کا استعمال بھی ہے۔





Additional
Vitamin E



پرائم کا وعدہ
صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





اطالین گرین سیلڈ

شیف مدھر Special



اجزاء

1 کپ :	ایووکاڈو (جولین)
1/2 کپ :	پیاز (باریک ریز)
1/2 کپ :	بند گوہی (جولین)
1/4 کپ :	سرخ شملہ مرچ (کیوبز)
3 کھانے کے چمچ :	ڈرائی ٹنس (باریک چپ)
سر ونگ کے لیے :	سلاد پتا

ڈریسنگ کے لیے

1 کھانے کا چمچ :	لیمون کارس
3 کھانے کے چمچ :	اولیو آئل
1/4 چائے کا چمچ :	براؤن شوگر
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- ڈریسنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء ڈریسنگ میں شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا رکھ کر تیار سلاد ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

ایووکاڈو کا استعمال صحت اور حسن کی حفاظت کا ضامن ہے۔
اس کا ماسک جلد اور بالوں کو چمک دار بناتا ہے۔





اجزاء

چاول	: 1/2 کلو (بھودیں)
ٹماٹر (بڑا)	: 1 عدد (چوڑا)
پیاز	: 2 عدد (چوڑا)
گاجر	: 2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
آلو	: 2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
مٹر (دالے)	: 1/2 کپ
دہی	: 1/2 کپ
ہری پیاز (چوڑا)	: 1/4 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاجج
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کاجج
ہلدی	: 1/2 چائے کاجج
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کاجج
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت
مکھن	: فرائنگ کے لیے
ہرا دھنیا (پتے)	: گارنشنگ کے لیے

حیدرآبادی سبزى پلاؤ

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔ پھر ادرک لہسن پیسٹ ساتھ کریں۔
- ٹماٹر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں۔
- اب دہی اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں گل جانے تک پکے دیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر دو تین اُبال آنے دیں۔
- پھر چاول ڈال کر دو کئی رکھ کر اُبال لیں۔ 5-7 منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔





چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

بون لیس چکن (پکا ہوا)	: 350 گرام (کیوبز)
نوڈلز	: 1 پیکٹ
پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
مٹر کے دانے	: 1/2 اکپ
مشروم (سلاسر کئے ہوئے)	: 1/2 اکپ
پانی	: 4 کپ
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلوور	: 2 کھانے کے چمچ (1/2 اکپ پانی میں محلول)
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ
ہری پیاز	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- بین میں آئل گرم کر کے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر ابالیں۔
- نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- اب کارن فلوور بھی ڈال دیں۔
- سوپ تیار ہونے پر ہری پیاز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ہاٹ اینڈ سوپ

اجزاء

شملہ مرچ (کشی کی گئی)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (جولین)	: 2 کھانے کے چمچ
چلی پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
کارن فلوور	: 1 1/2 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
گاجر (کشی کی گئی)	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چینی	: 1/2 چائے کا چمچ
بند گو بھی (کشی کی گئی)	: 1/4 کپ
پانی	: 4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- پانی میں چلی پیسٹ، سویا سوس، سرکہ، ٹماٹو سوس، چینی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر ابالیں۔
- جب ابلنے لگے تو شملہ مرچ، ہری پیاز، گاجر اور بند گو بھی شامل کر کے 2 منٹ پکائیں۔
- پھر کارن فلوور کو 1/2 اکپ پانی میں گھول کر شامل کریں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔







شیف عدیل



ویجی سوپ

اجزاء

بند گوہی (پے)	: 3 عدد
گاجر	: 2 عدد
پیاز	: 2 عدد
شملہ مرچ	: 2 عدد
چکن کیوبز	: 2 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- تمام سبزیاں کاٹ کر 6 گلاس پانی میں اُبالیں۔
- سبزیاں گل جائیں اور پانی آدھا رہ جائے تو چکن کیوبز شامل کر کے چند منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- اب اسے تھوڑا اٹھنڈا کر کے اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔
- دوبارہ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے نمک اور کالی مرچ پاؤڈر رکس کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

گاجر ذہنی پریشانی کم کرتی اور طبیعت کو تازگی بخشتی ہے ہاضمہ کی خرابیوں کو دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔



بین کارن سوپ

اجزاء

- 1 پاؤ (کیو) : بون لیس چکن
- 1 لیٹر : پیچنی
- 2 کھانے کے چمچ : سرخ لوبیا
- 2 کھانے کے چمچ : چلی سوس
- 3 کھانے کے چمچ : کارن فلور
- 3 کھانے کے چمچ : سرکہ
- 1 کھانے کا چمچ : آئل
- 1/2 کپ : سویٹ کارن
- 1/2 کپ : ٹماٹو کیچپ
- حسب ذائقہ : نمک، کالی مرچ پاؤڈر



شیف عدیل



چکن تھائی سوپ

اجزاء

- 1 لیٹر : چکن اسٹاک
- 2 عدد : ہری مرچ
- 1/2 کپ (اُبلے ہوئے) : چاول
- 1/2 کپ (اُبلے ہوئے) : چکن (اسٹریپس کاٹ لیں)
- 1/4 کپ : سرکہ
- حسب ذائقہ : نمک، کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- چکن اسٹاک اُبال لیں۔
- اس میں ہری مرچ، چاول اور چکن ڈال کر پکائیں۔
- اُبلنے لگے تو سرکہ، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-4 منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔





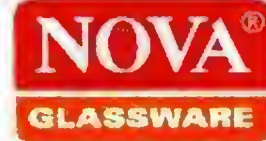
کیسر اندریانی

اجزاء

رس گلے (چھونے)	: 20-25 عدد
دودھ (بالائی سیت)	: 1½ لٹر
فریش کریم	: 1 کپ
چینی	: ¾ کپ
کھویا (کٹ کر لیں)	: ½ کپ
بادام	: ½ کپ (چھیل کر لیں)
زعفران	: چند ریٹے
پستہ	: 8-10 عدد (کٹ لیں)

ترکیب

- دودھ اُبال لیں۔ پھر ہلکی آنچ کر کے اتنا پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- کھویا، کریم، چینی اور زعفران شامل کر کے چینی گھل جانے تک پکائیں۔
- ایک باؤل میں رس گلے رکھیں اور اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سرو کرتے وقت پستہ، بادام سے گارنش کر لیں۔



مصالحہ یمفرٹ

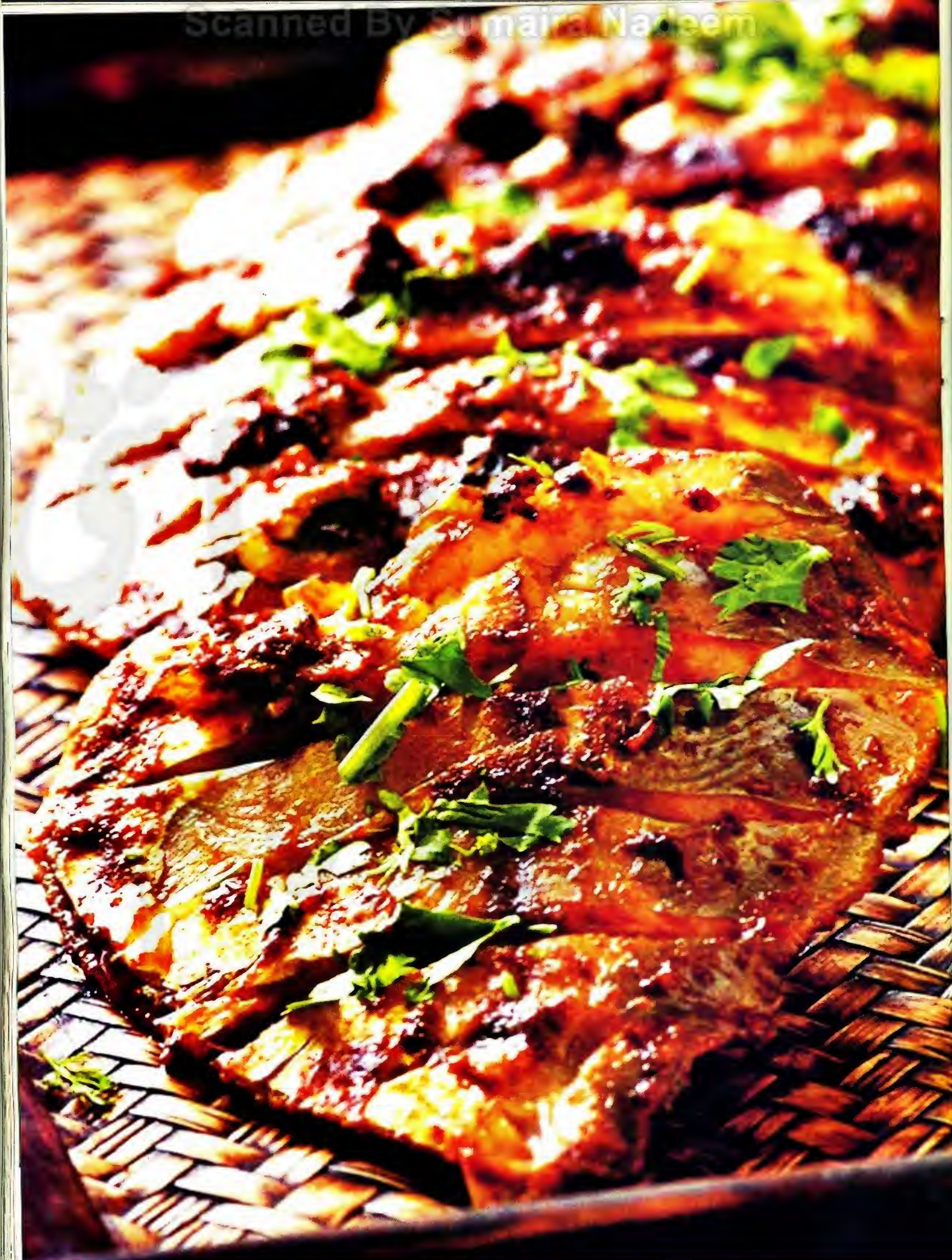
اجزاء

یمفرٹ (600 گرام)	: 2 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
لونگ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
بلدی	: ½ چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
اٹلی کا گودا	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (پہنڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: ½ کپ
چاول کا آنا	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
ٹکئی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

ترکیب

- یمفرٹ کے دونوں طرف 1 سینٹی میٹر گہرے کٹ لگائیں پھر نمک، ٹکئی کالی مرچ، سرخ مرچ پاؤڈر اور بلدی لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- دو کھانے کے چمچ آئل میں لہسن، سرخ مرچ پیسٹ، ہرا دھنیا پیسٹ، اٹلی کا گودا، لونگ پاؤڈر اور نمک ملا کر یمفرٹ کے چاروں طرف لگائیں اور مزید 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- توڑے پر بقیہ آئل گرم کریں اور یمفرٹ پر چاول کا آنا لگا کر فرائی کریں۔
- ایک سائیڈ گولڈن براؤن ہو جائے تو دوسری طرف سے پکالیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔







پنجابی دال مونگ

اجزاء

3/4 کپ (بھوری)	مونگ کی دال
1/2 کپ	ہر اہسن (چوڑا)
1 چائے کا چمچ	ادرک لہسن پیسٹ
1 چائے کا چمچ	ہری مرچ پیسٹ
1/4 چائے کا چمچ	بلدی
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ
1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوڑا)
1 چمکی	مینگ
2 عدد (چوڑا)	ٹماٹر
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئل

ترکیب

- پریشر کک میں دال، بلدی، نمک اور تین کپ پانی ڈال کر دو وٹل بجھنے تک پکا کر اتار لیں اور سائینڈ پر رکھ دیں۔
- گہرے پینڈے والی کڑاہی میں آئل گرم کر کے زیرہ کڑا لیں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ اور مینگ ڈال کر ایک منٹ پکائیں۔
- اب ہر اہسن ڈال کر مزید ایک منٹ خیرانی کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے اور ٹماٹر گل جائیں۔
- اب دال اور آدھا کپ پانی ڈال کر پکائیں۔
- تیار ہو جائے تو چوڑے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔





شیف سنجیو Special

مرتبک

اجزاء

پودینہ (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ	میدہ : 1 1/2 پاؤنڈ
ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ	آئل : 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ	نمک : 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	فلنگ کے لیے
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	چکن قلمہ : 1/2 کلو
لیمن جوس : 2 چائے کے چمچ	پیاز : 2 عدد (چوڑا)
زیرہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ	ہری مرچ : 5 عدد (چوڑا)
بلدی : 1/4 چائے کا چمچ	انڈا : 6 عدد
گھی : 1/2 کپ	زعفران (ریٹے) : چند عدد
دودھ : 1/2 کپ	آئل : 2 کھانے کے چمچ
چیز (کشی ہوئی) : 150 گرام	ہرا دھنیا (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ	

ترکیب

- میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ آئل اور حسب ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر نو برابر حصوں میں تقسیم کر کے بیلین اور گرم توے پر چپاتیاں تیار کر لیں۔
- فلینگ کے لیے پین میں گھی گرم کر کے پیاز ساتے کریں۔
- پھر ادرک، لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔
- سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی، ہری مرچ اور قلمہ ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں۔
- خشک ہونے لگے تو لیموں کا رس، زیرہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر چولھے سے اتار کر بلینڈ کر لیں۔
- چار انڈے اُبال کر چوپ کر لیں۔ باقی دونوں انڈے پھیٹ کر سائیڈ پر رکھ دیں۔ زعفران کو دو کھانے کے چمچ پانی میں بھگو دیں۔
- کیک پین میں برش سے آئل لگائیں اور ایک چپاتی بچھائیں۔
- اس پر تھوڑا سا دودھ، دو چمچ قلمہ، چوڑا انڈا، چیز، ہرا دھنیا، پودینہ پھیلائیں اور پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر دیں۔
- اس کے اوپر دوسری چپاتی رکھ کر اسی طرح تھیں لگاتے جائیں۔
- آخر میں زعفران ملے پانی سے برش کر کے 180°C پر گرم ادون میں آدھے گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur
 Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur
 UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407

شیف سنجیو Special



بیکڈ کرنجی

اجزاء

2 کپ :	سوجی
1/2 کپ :	کشمش
1/2 کپ (چوڑا) :	بادام
1 کپ :	براؤن شوگر
1 کپ :	دودھ
1 1/2 کپ :	گندم کا آٹا
1/2 کپ :	شہد
1 چائے کا چمچ :	مکھن
1 چائے کا چمچ :	سوڈا بائی کاربونیٹ
1 چائے کا چمچ :	الائیچی پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	اونین سیڈز
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں سوجی اور الائیچی پاؤڈر فرائی کریں۔
- خوشبودار لگے تو براؤن شوگر، بادام اور کشمش ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چولھے سے اتار لیں۔ فلنگ تیار ہے۔
- آٹے میں باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔
- اب اس کے پیڑے بنائیں اور پوریاں تیل لیں۔
- پوریوں کے درمیان میں فلنگ رکھ کر ”پاف مون“ کی شکل میں رول کر لیں۔
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔



an Inspiration

Cyra Inayat



دین اور دنیا، اگر کوئی ان سب کو ایک ساتھ لے کر چل سکتا ہے تو وہ ہماری خواتین ہیں۔ سارہ عنایت بھی ایسی ہی ایک باہر خاتون ہیں جو بڑی خوش اسلوبی سے گھر کے ساتھ ساتھ اپنی ورکشاپ Cake Wise بھی چلا رہی ہیں۔ بیکنگ سارہ کا شوق تھا جو اب پروفیشن بن گیا ہے۔ اپنی ورکشاپ میں وہ کیکس تیار کرتیں اور لوگوں کی خوشیوں کو دوبالا کرتی ہیں۔ اگر آپ نے آرڈر پر کیک تیار کروانا ہو تو ان سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ سارہ عنایت سے بات چیت کر کے بہت کچھ سیکھنے کو ملا۔ ان سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کی بھی حامل رہے گی۔

شیف ایچیل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟

سارہ عنایت: میں نے انٹیریئر ڈیزائننگ میں کالج آف ہوم اکناکس لاہور سے ماسٹر کیا۔ 2006ء میں میری شادی ہوئی اور اب ماشاء اللہ تین بچے ہیں۔

شیف ایچیل: ڈیزائننگ سے بیکنگ کی طرف رجحان کیسے ہو گیا؟

سارہ عنایت: ماسٹرز کے دوران ہی میری شادی ہو گئی۔ اس کے بعد ساری توجہ گھر اور بچوں کی طرف رہی۔ اس لیے اپنی اسٹڈی کے مطابق فیلڈ جو آئن نہیں کر سکی۔ بیکنگ میں میری دلچسپی تھی۔ جب میں 9th کلاس کی اسٹوڈنٹ تھی تو میں نے پہلی بار براؤنی بنائی۔ میری خوش قسمتی تھی کہ بیکنگ میں میرا تجربہ اچھا رہا، ورنہ کوئنگ کی سب سے مشکل فیلڈ بیکنگ ہی ہے۔ اس سے مجھ میں اعتماد پیدا ہوا۔ البتہ گزشتہ سال سے پہلے تک یہ محض میرا مشغلہ تھا۔

شیف ایچیل: باقاعدہ آغاز کب کیا؟

سارہ عنایت: جب میں گھر میں کوئی چیز بیک کرتی تھی تو سب کو بہت پسند آتی تھی۔ میری دلچسپی اور مہارت دیکھتے ہوئے گھر والوں، خاص طور پر میرے شوہر نے بہت حوصلہ افزائی کی۔ میرے بھائی نے USA سے مجھے بیکنگ کے Utensils بھجوائے۔ تب مجھے ان کا استعمال بھی نہیں آتا تھا۔ اس ضمن میں مجھے انٹرنیٹ سے بہت رہنمائی ملی۔ اپنی صلاحیتوں کا اندازہ مجھے اس وقت ہوا جب آسٹریلیا میں مقیم ایک فیملی نے پاکستان میں کسی کو wish کرنے کے لیے کیک کا آرڈر

دیا۔ یہ میرے لیے بہت اعزاز کی بات

بیکنگ میں میرا تجربہ اچھا رہا، ورنہ کوئنگ کی سب سے مشکل فیلڈ بیکنگ ہی ہے

سارہ عنایت: شروع میں مجھے کیک کے وزن سے متعلق پریشانی ہوتی تھی۔ کبھی وزن کم یا زیادہ ہو جاتا تھا۔ اب ایسا مسئلہ نہیں ہوتا۔

شیف ایچیل: آپ کو خود کون سا کیک پسند ہے؟

سارہ عنایت: مجھے چاکلیٹ فنج کیک بہت پسند ہے۔

شیف ایچیل: زیادہ تر آرڈر کس کیک کا آتا ہے؟

سارہ عنایت: کلائنٹس کو جو کیک پسند آئے وہ بار بار

اسی کا آرڈر کرتے ہیں۔ زیادہ تر اسٹرابیری، لیمن،

بلیویری کے آرڈر آتے ہیں۔ ہمارے ہاں

لوگوں کو چاکلیٹ بہت زیادہ پسند ہے۔

چاکلیٹ کیک کی ڈیمانڈ بھی زیادہ ہے۔

شیف ایچیل: آپ کے کیکس کی پرائس رینج

کیا ہے؟

سارہ عنایت: میں عموماً ایک پاؤنڈ کے

1000/- چارج کرتی ہوں۔ یہ اجزاء

اور محنت پر منحصر ہے۔

شیف ایچیل: کیا آپ کو کنگ

کلاسز بھی کرواتی ہیں؟

سارہ عنایت: ابھی تو نہیں

کرواتا۔ یہ میری فیوچر

پلاننگ کا حصہ ہے۔





Scanned By Sumaira Nadeem



قدرت کا انمول تحفہ

سردی آتے ہی شروع ہو جاتے ہیں بدلتے موسم کے اثرات۔
جوڑوں کا درد، سوجن، نقاہت، توانائی میں کمی، بلغم، کھانسی۔
شہد کی اعلیٰ نسل مکھیوں کے چھتے سے کشید کردہ ہاشمی شہد جس کی
ہر خوراک ہے موسمی اثرات سے محفوظ رہنے کی قدرتی مدد۔



صحت بھی ... شفاء بھی

Benchmark

Fight Dandruff Naturally



خوب صورت اور مضبوط بال اچھی صحت کی علامت ہیں۔ بالوں کا ضرورت سے زائد گرنا، دو مونہ ہونا، سکری کی موجودگی، قبل از وقت سفید ہونا اور ٹوٹا پیاری، غذا اسیت کی کمی اور ذہنی دباؤ کی علامتیں ہیں۔ موسم سرما میں خاص طور پر بال سکری کا شکار رہتے ہیں۔ سکری بالوں کی سخت ترین دشمن ہے جو جسمانی کمزوری یا خون کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب جسم کی قوت مدافعت گھٹتی ہے تو زیر جلد چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی کارکردگی کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ ان سے خارج ہونے والی رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہی رطوبت جلد پہ باریک جھلی کی طرح جم جاتی ہے اور پھر چچ کر چھوٹے چھوٹے چھلکوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ سکری کے یہ ذرات جب کندھوں اور کپڑوں پر گرتے ہیں تو شرمندگی کا باعث بنتے ہیں۔

بالوں کی سکری کا علاج

بالوں کی حفاظت اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہم اپنے باقی جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتے ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو بالوں کے مطابق شیمپو استعمال کریں۔ شیمپو بالوں کی تیز اسیت ختم کرتا ہے۔ بالوں کی غذا تیل ہے لہذا ہفتے میں دو بار بالوں کی جڑوں میں اچھے اور معیاری تیل سے مساج کرنا چاہیے۔ اس عمل کے بعد کسی اچھے شیمپو سے بال دھولیں۔ روزانہ پانچ سے دس منٹ تک بالوں میں آہستہ آہستہ کنگھی پھیریں۔ بالوں کا رخ کمر کی طرف کر کے برش کرنا زیادہ بہتر ہے۔ زیتون کا تیل یا بادام روغن استعمال کیا جائے تو اس سے خشکی کے خاتمے کے ساتھ بالوں کے بڑھنے کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے۔

دو کھانے کے چمچ دہی، ایک انڈا اور تھوڑی سی چینی باہم ملا کر بالوں میں لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد شیمپو کریں۔ اس سے سکری اور بالوں کا روکھاپن ختم ہو جائے گا۔ دھوپ اور خشک ہوا بالوں پر بڑے اثرات مرتب کرتی ہے۔ جتنا ممکن ہو بالوں کو ان سے بچانا چاہیے۔

حسب ضرورت سرسوں کے تیل میں ایک انڈا اور تھوڑا سا دہی یکجا کر لیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں لگائیں اور سر پر کوئی رومال باندھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بال دھولیں۔

ناریل کے خالص تیل میں تلوں کا تیل اور کیسٹر آئل کس کر کے سوتے وقت بالوں کا مساج کریں۔ اس سے بال مضبوط، گھنے اور خشکی سے پاک ہو جائیں گے۔

پانی میں لیموں کا رس ملا کر اس پانی سے سردھو یا جائے تو اس سے بھی خشکی دور ہو جائے گی۔



شیف ایپیل: ایک تیار کردہ وقت کلائنٹس کی کیا ڈیمانڈ ہوتی ہے؟

سارہ عنایت: یہ کلائنٹ پر منحصر ہے کہ وہ کیسا ایک بنوانا چاہتا ہے۔ کچھ کلائنٹس کو کیس کے متعلق بہت سمجھ بوجھ ہوتی ہے۔ وہ اپنی مرضی کا ایک بنوانا چاہتے ہیں۔ میں انہیں اپنی تجاویز دے دیتی ہوں۔ بعض اوقات کلرا سکیم اور آرٹسٹک ٹیچ دے کر آرڈر سے زیادہ بہتر ٹیک بن جاتا ہے۔

شیف ایپیل: آپ کی فیورٹ فوڈ؟

سارہ عنایت: کوئی نینٹل اور چائیز کھانے پسند ہیں۔ پاستا بہت شوق سے کھاتی ہوں۔ مٹن نہیں کھاتی۔

شیف ایپیل: آپ کی دیگر مصروفیات؟

سارہ عنایت: میں قرآن پاک کی کلاس لیتی ہوں۔ جب میں نے کام شروع کیا تو مجھے کچھ ریزرویشنز تھیں لیکن پھر میرے ٹیچر نے مجھے سمجھایا کہ آپ کام شروع کریں اور اس میں خیر ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ اگر اللہ تعالیٰ کو آپ کا کام پسند آئے گا تو اس میں آسانیاں پیدا ہوتی جائیں گی۔

شیف ایپیل: خواتین کی جانب کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

سارہ عنایت: میرا ذاتی خیال ہے کہ اگر ضرورت نہ ہو تو ملازمت نہ کریں۔ اگر آپ ملازمت کر رہی ہیں تو اس معاملے میں دین کی پابندیوں کا خیال ضرور رکھیں۔ میرے لیے اچھی بات یہ ہے کہ کام کے سلسلے میں مجھے گھر سے باہر نہیں جانا پڑتا۔

شیف ایپیل: گھر اور کام کو کیسے منج کرتی ہیں؟

سارہ عنایت: پہلی ترجیح تو میری فیملی ہی ہے۔ صبح ناشتے سے فارغ ہو کر دوپہر تک کام کرتی ہوں۔ پھر بچے اسکول سے

جدید دور میں خواتین
تعلیم و تربیت اور سیکھنے کے
لیے انٹرنیٹ سے بھرپور
مدد لے سکتی ہیں



آ جاتے ہیں۔ کچھ وقت ان کے ساتھ گزارتی ہوں۔ اس کے بعد پھر شام پانچ بجے تک ورکشاپ میں کام کرتی ہوں۔ باقی کا سارا وقت گھر والوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔ میری ورکشاپ چونکہ گھر میں ہی ہے تو نام منج کرنے میں اتنا مسئلہ نہیں ہوتا۔

شیف ایپیل: پاکستانی لوگوں کی کھانے پینے کی عادات بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

سارہ عنایت: پاکستانی لوگ صحت سے زیادہ ذائقے اور کھانے کی پریزنٹیشن پر توجہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ overcooking بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ ہم کھانے کو کچھ زیادہ دیر تک پکاتے ہیں جس سے غذا اسیت میں کی آ جاتی ہے۔

شیف ایپیل: خواتین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟

سارہ عنایت: میں یہ پیغام دینا چاہوں گی کہ قرآن پاک پڑھیں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ تکبر سے بچیں اور تقویٰ اختیار کریں۔ تقویٰ میرے نزدیک یہ ہے کہ ہم قرآن کے مطابق خود کو ڈھالیں اور تکبر یہ ہے کہ ہم قرآن کو اپنے مطابق ڈھال لیں۔ آپ کا تعلق کسی بھی شعبے یا فیملی سے ہو، خود کو دین سے دور نہ کریں۔ دنیا اور آخرت دونوں کو سنواریں۔



A Month of Festive and Joy

دسمبر صرف کرسمس کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ مجموعی طور پر ایک تفریحی مہینا ہے



دسمبر کا مہینا شاعروں اور ادیبوں کے لیے تو خاص ہوتا ہی ہے ساتھ ہی ساتھ عام لوگ بھی اسے بھرپور انجوائے کرنا چاہتے ہیں۔ سال کا آخری مہینا ہونے کے باعث نہ صرف اس میں ضروری کام نمٹائے جاتے ہیں بلکہ آؤٹنگ اور تفریح کا سامان بھی کیا جاتا ہے۔ موسم اچھا ہونے کی وجہ سے تفریح گاہوں پر خاصا ہجوم رہتا ہے۔ دنیا بھر سے عیسائیت کے پیروکار اس ماہ کرسمس کا تہوار بھی مناتے ہیں۔ دسمبر صرف کرسمس کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ مجموعی طور پر ایک تفریحی مہینا ہے۔ دنیا بھر میں دسمبر کی چھٹیاں خوش گوار انداز میں گزاری جاتی ہیں۔ اس مہینے کی اور کیا خصوصیات ہیں، جانتے ہیں۔

فیملی میلز

جن میں سال بھر میں ریلیز ہونے والی موویز کا معیار جانچا جاتا ہے۔ اور توانائی سے بھرپور ڈرائی فروٹس بھی اس موسم کے مزے کو دو بالا کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگ دسمبر میں سرد علاقوں کا رخ بھی کرتے ہیں تاکہ برف باری سے لطف اندوز ہو سکیں۔

ویلم ٹونیوائر

گوکہ نیا سال جنوری میں شروع ہوتا ہے تاہم اس کی تیاریاں دسمبر میں پوری کر لی جاتی ہیں۔ 31 دسمبر کی رات بھر پور جوش و خروش سے منائی جاتی ہے۔ فیملی گید رنگز اور دوست احباب کے ساتھ خصوصی وقت گزارا جاتا ہے۔

باربی کیو، ٹی پارٹی اور آئس کریم کا مزہ دسمبر میں دو بالا ہو جاتا ہے

دلچپ حقائق

کرسمس اور چھٹیوں کے علاوہ دسمبر اور بھی کئی دلچسپ روایتوں کا مظہر ہے۔ دسمبر میں دن چھوٹے اور راتیں لمبی ہوتی ہیں۔ اس کے آخری ہفتے میں دن بڑے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ 10 دسمبر کو انٹرنیشنل ہیومن رائٹس ڈے بھی منایا جاتا ہے۔ جس میں ایک دوسرے کے حقوق کے تحفظ کا اعادہ کیا جاتا ہے۔ ایک دلچسپ امر یہ بھی ہے کہ 14 دسمبر کو Monkey Day منایا جاتا ہے۔ کچھ ممالک میں اس دن چھٹی دی جاتی ہے۔

دسمبر میں خصوصی رعایت دیتے ہوئے مختلف برینڈز کے مالکان اپنی پروڈکٹس کی تشہیر کے لیے ڈسکاؤنٹ بھی دیتے ہیں۔ یہ رجحان بھی تقریباً تمام بڑے ممالک میں پایا جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ نئے ٹرینڈز اور ڈیزائنز بارے گو سب بھی دسمبر میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔

ڈسکاؤنٹ

دسمبر میں خصوصی رعایت دیتے ہوئے مختلف برینڈز کے مالکان اپنی پروڈکٹس کی تشہیر کے لیے ڈسکاؤنٹ بھی دیتے ہیں۔ یہ رجحان بھی تقریباً تمام بڑے ممالک میں پایا جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ نئے ٹرینڈز اور ڈیزائنز بارے گو سب بھی دسمبر میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔

گفٹس اینڈ کارڈز

نئے سال کے موقع پر ہر کوئی ایک دوسرے کو گفٹ دینا چاہتا ہے

لہذا دسمبر میں گفٹس اور کارڈز خریدنے کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ تر خریدے گئے گفٹس چاکلیٹ، پھول اور ڈائری پر مشتمل ہوتے ہیں۔ گھر کی ڈیکوریشن کے لیے آرائشی اشیاء بھی پسندیدہ گفٹس ہیں۔ یہ گفٹس خریدے یا پھر اپنے ہاتھ سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ونڈ چین، وال ہینگنگ، نوٹو فریم وغیرہ بڑی خوب صورتی سے بنا کر گفٹ کیے جاتے ہیں۔ یہ گفٹس کسی ایک عمر کے افراد تک محدود نہیں ہوتے بلکہ چھوٹے بڑے، دوست احباب اور رشتے دار آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں۔

پارٹی ٹائم

دسمبر کا مزاج انسانی شخصیت پر بھی خوشگوار اثرات ڈالتا ہے۔ فیملی گید رنگز، پارٹی اور فنکشنز کے لیے دسمبر کا مہینا پسندیدہ ہے۔ باربی کیو، ٹی پارٹی اور آئس کریم کا مزہ دسمبر میں دو بالا ہو جاتا ہے۔ غذائیت

کسی بھی دن کو خاص بنانا ہو تو کھانے کا اہتمام ضرور کیا جاتا ہے۔ موقع خوشی کا ہو تو کیکیس، کوکیز، کپ کیکیس اور سوٹس وغیرہ کی مقبولیت اور سیل بھی کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ کیک اور کوکیز گھر میں اور خاص آرڈر پر بھی تیار کروائے جاتے ہیں۔ جہاں ایک طرف عیسائی برادران کرسمس کا کیک کاٹتے ہیں تو دوسری طرف محب الوطن پاکستانی قائد اعظم کی سالگرہ بھی بھرپور جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ چونکہ یوم پیدائش قائد اعظم پر بھی چھٹی ہوتی ہے تو اس روز بھی آؤٹنگ کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

شاپنگ

ماہرین کی رائے کے مطابق دسمبر میں ہر طرح کی خریداری میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ شاپنگ کا یہ مظاہرہ دنیا بھر کے ممالک میں دیکھنے کو ملتا ہے۔ تحائف، کارڈز، آرائشی اشیاء، ڈولن کاتھ وغیرہ کی شاپنگ جہاں خواتین کی دلچسپی کا باعث رہتی ہے، وہیں بچے اور مرد حضرات بھی نئے سال کی آمد پر نئی چیزیں لینے کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ موبائل فون بدلنا بھی نئے سال کی ایک خاص دلچسپی ہے۔ دوسرے لفظوں میں کہہ سکتے ہیں کہ دسمبر میں پرسنل شاپنگ کی شرح خاصی بڑھ جاتی ہے۔

موویز

دسمبر کی چھٹیوں میں زیادہ سے زیادہ تفریح کے لیے دنیا کے مختلف ممالک میں بیوی، بجٹ اور شاندار کاسٹ پر مشتمل موویز بھی ریلیز کی جاتی ہیں۔ پرفارمنس ایوارڈز کے پروگرامز بھی زیادہ تر دسمبر میں منعقد کیے جاتے ہیں،



Crockery

کراکری کے بغیر کچن اور کھانے پینے کا تصور ادھورا ہے۔ کھانا پکانا ہو یا سرو کرنا ہو، کراکری کے بغیر نہیں کیا جاسکتا۔ زمانہ قدیم کے مٹی اور لکڑی کے برتنوں سے لے کر حالیہ دور کے پتھر اور میٹل کے برتن کچن کی اہم ضرورت ہیں۔ یہ برتن نہ صرف ایک ناگزیر ضرورت ہیں بلکہ پریزنٹیشن اور خوب صورتی کا ساز و سامان بھی لیے ہوئے ہیں۔ حالیہ دور میں یہ کراکری کئی رنگوں اور ڈیزائنوں میں دستیاب ہے۔ عام مستعمل کراکری میں پلیٹس، باؤلز، کوکنگ پیٹرز، کپس، چمچ اور گلاس شامل ہیں۔ یہ تمام اشیاء مختلف ڈیزائنوں، رنگوں اور سائز میں دستیاب ہوتی ہیں۔ زیادہ تر کراکری مٹی، میٹل، پورسلین اور پتھر سے بنائی جاتی ہے۔ شیشے اور پلاسٹک کے برتن بھی ہر دور میں مقبول رہے۔ کراکری کی اشیاء کئی اقسام میں مقبول رہیں، آئیے ان کے بارے میں جانتے ہیں۔

ارتھوویئر

مٹی کے برتنوں کو حتمی شکل دینے کے لیے گوندھنے، ڈی ایئرنگ اور سانچے میں ڈھالنے کے کئی وقت اور محنت طلب مراحل سے گزارا جاتا ہے، برتن تیار ہو جائیں تو انھیں آگ کی بھٹی میں جلا کر پختہ کیا جاتا ہے۔ مکمل ہونے کے بعد انھیں مختلف رنگوں سے سجا یا جاتا ہے۔ ان پر گل کاری بھی کی جاتی ہے، جس سے یہ مزید خوب صورت ہو جاتے ہیں۔

ٹیراکوٹا (Terracotta) کریم ویئر (Creamware)، ٹین گلیزڈ پوٹری (Tin Glazed Pottery) مٹی کے برتنوں کی مقبول اقسام رہیں۔ مٹی کے برتنوں کو مختلف اشکال دینے کے لیے ہاتھوں، وییل (wheel)، انجیکشن ماؤلڈنگ اور رولر ہیڈ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم مٹی سے بنے ہونے کی وجہ سے ان کے جلد ٹوٹنے کا خدشہ رہتا ہے۔ بہت زیادہ ٹمپرچر پر کھانا پکانے سے بھی یہ ٹوٹ سکتے ہیں۔

سٹون ویئر

یہ برتنوں کی مضبوط، بھاری اور پائیدار قسم ہے۔ یہ مٹی کے برتنوں کی نسبت خاصے وزنی ہوتے ہیں۔ ان کی بناوٹ کے لیے Stoneware clay استعمال کی جاتی ہے۔ مٹی کے برتنوں کی طرح انھیں بھی حتمی شکل دینے تک کئی مراحل سے گزارا جاتا ہے۔

پلاسٹک کراکری

عام مستعمل اور ہلکی پھلکی پلاسٹک کی کراکری بھی کچن میں اپنا ایک مقام رکھتی ہے۔ تاہم ان کے استعمال میں کئی تحفظات بھی ہیں۔ یہ برتن اوون اور مائیکروویو میں استعمال نہیں ہو سکتے۔ 1950ء کے بعد سے پلاسٹک کے برتن خاص کر Melamine tableware نے خاصی مقبولیت حاصل کی۔ مختلف ماہرین کی ریسرچ کے مطابق پلاسٹک کے برتنوں کو زیادہ محفوظ تصور نہیں کیا گیا جس کے بعد ان کا استعمال ہلکے پھلکے مقاصد کے لیے ہی کیا جاتا ہے۔

میٹل ویئر

جیسے جیسے کراکری کا استعمال بڑھتا گیا ویسے ہی اسے بنانے

کے انداز میں بھی جدت آتی گئی۔ پتھر اور مٹی کے بھاری برتنوں کی جگہ ہلکے پھلکے دھاتوں سے بنے برتنوں نے لے لی۔ یہ برتن بنانے کے لیے ایسی میٹل کا استعمال کیا جاتا ہے جن سے خوراک کا ذائقہ تبدیل نہ ہو اور نہ ہی کسی قسم کا کوئی کیمیکل ری ایکشن ہو۔ یہ برتن ایک خاص درجہ حرارت تک ہیٹ (heat) برداشت کر لیتے ہیں۔ ان میں مقبول اقسام کاسٹ آئرن، سٹین لیس اسٹیل، نان اسٹک کوکنگ پیٹرز کی ہے۔ کاسٹ آئرن کے کوکنگ پیٹرز ذرا دیر سے حرارت پکڑتے ہیں۔ تاہم ایک مرتبہ حرارت جذب کر لینے کے بعد یہ کافی زیادہ درجہ حرارت تک حرارت برداشت کر سکتے ہیں۔ سٹین لیس اسٹیل اور نان اسٹک پیٹرن کوکنگ کے لیے زیادہ محفوظ سمجھے جاتے ہیں۔

پورسلین ویئر

یہ کراکری Stoneware سے تقریباً ملتی جلتی ہوتی ہے۔ پورسلین برتن Kaolin clay سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کی مٹی ہے جو اپنا رنگ برقرار رکھتی ہے۔ اس میں مٹی کی کچھ مخصوص اقسام اور میٹل کی آمیزش کی جاتی ہے۔ اسٹون ویئر کی نسبت Porcelain ware زیادہ خوبصورت اور پائیدار ہوتے ہیں۔ پائیداری اور خوب صورتی کی بنا پر انھیں زیادہ تر دعوتوں اور خاص مواقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔

گلاس ویئر

شیشے سے بنائے گئے برتن بھی موجودہ دور میں خاصے مقبول ہیں۔ دیگر کراکری آنظر کی نسبت ”گلاس“ زیادہ تر شیشے سے بنائے جاتے ہیں۔ شیشے کے سادہ گلاسوں سے لے کر آج کل کے جدید گلاس مختلف ڈیزائنوں اور ورائٹی میں دستیاب ہیں۔ پانی، ڈرنکس اور دیگر بیوریز کے لیے شیشے کے گلاسز کی کئی اقسام ہیں۔ شیشے کے گلاس بھی خاصے مقبول ہیں۔ ٹمبر گلاس، سٹینڈرڈ وائن گلاس، مارینی گلاس، فلیوٹ، روکس گلاس اور گرایا گلاس موقع و محل اور ڈرنکس کی مناسبت سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان گلاسوں میں مختلف درجہ حرارت تک حرارت سہنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ گلاسوں کے علاوہ دیگر کراکری بھی شیشے سے تیار کی جاتی ہے۔

کھانا پکانا ہو یا سرو کرنا ہو، کراکری کے بغیر نہیں کیا جاسکتا

صحت اور غذائیت کا خزانہ

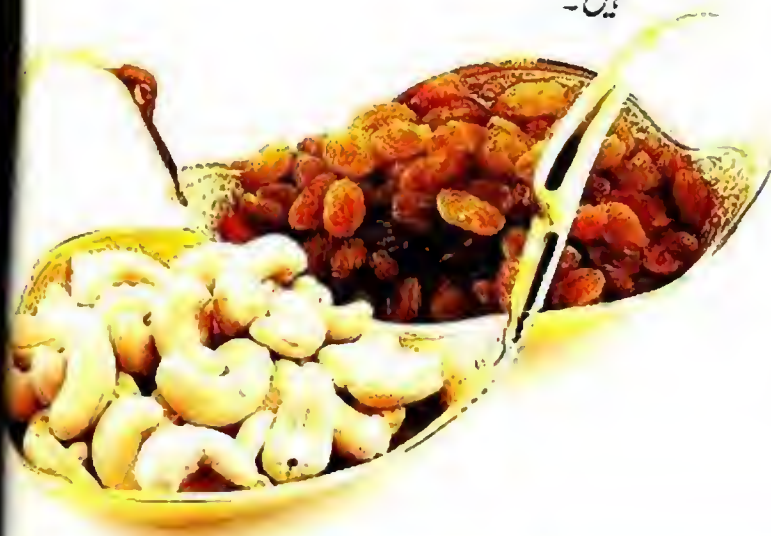
صرف طاقت و توانائی کا حصول ممکن ہے بلکہ ان میں موجود حیاتیں، نمکیات اور ریشہ دار اجزاء بیماریوں کی روک تھام میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ گرمی دار میوے گوشت کے بعد پروٹین کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ ان میں دیگر غذائیت بخش اجزاء اور حیاتیں کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹس کی بھی بھرمار ہوتی ہے۔ ذیل میں ہمارے ہاں زیادہ استعمال ہونے والے ذرائع فروٹس کی انفرادی خوبیاں پیش ہیں۔

سردیوں کا انمول تحفہ ہیں۔ یہ کھانے میں اتنے لذیذ ہیں کہ ایک مرتبہ کھانا شروع کریں تو ہاتھ رکنا ہی نہیں۔ عام خیال یہ ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات (Nuts) میں چونکہ حرارے اور چکنائی کی بہتات ہوتی ہے اس لیے ان کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔ یہ بات کسی حد تک درست بھی ہے۔ کیونکہ زیادتی تو کسی بھی شے کی اچھی نہیں ہوتی۔ اگر ذرائع فروٹس کی متوازن مقدار کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنالیا جائے تو نہ

مطابق دن میں معمولی مقدار میں پستہ کھانے سے انسان امراض قلب سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ پستہ میں 90 فیصد نہ جھنے والی چکنائی ہوتی ہے جس سے اچھے کو لیسٹرول کی سطح بڑھتی ہے اور ہارٹ ایک کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اس میں موجود زنک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز سے مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ بادام کی طرح پستہ میں پائے جانے والے غذائی اجزاء بھی بڑھتی عمر کے ساتھ جنم لینے والی نظر کی کمزوری دور کرتے ہیں۔

چلغوزہ

چلغوزے میں پایا جانے والا پینولینک ایسڈ (Pinolenic Acid) بالخصوص خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ بھوک مٹانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ چلغوزے میں اولینک ایسڈ (Oleic Acid) بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، یہ وہ نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ہمارے جسم سے ختم کرنے میں جگر کی مدد کرتی ہے اور اس سے ہمارا دل توانا رہتا ہے۔ ایک اونس چلغوزے کے مغز میں 3 ملی گرام تک آئرن ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کا اہم ترین جزو ہے۔ اس میں میگنیشیم کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے جس سے پٹھے کچاؤ سے محفوظ رہتے ہیں۔



مونگ پھلی

مونگ پھلی ہر خاص و عام کا من بھاتا کھانا ہے۔ مونگ پھلی کے دانوں میں قدرتی طور پر ایسے اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جو غذائیت کے اعتبار سے سیب، گاجر اور چغندر سے کسی بھی طور کم نہیں۔ یہی نہیں بلکہ اس کے طبی فوائد موسم سرما کے کئی امراض مثلاً زلہ، زکام اور کھانسی وغیرہ سے حفاظت کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ اس میں

بادام

بادام کو ذرائع فروٹس کا بادشاہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ دار اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ اعصاب کو طاقتور بناتا اور قبض ختم کرتا ہے۔ متعدد تحقیقات کے مطابق بادام خون میں کو لیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے اور یوں اس کا

گرمی دار میوے گوشت کے بعد پروٹین کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں

موجودہ نسلوں کے نئے خلیات بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ نئی ماؤں کے لیے قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ اگرچہ بھٹی ہوئی مونگ پھلی میں حراروں کی بھرمار ہوتی ہے لیکن آپ جتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا تاہم اعتدال کا دامن نہ چھوڑیں تو اچھا ہے۔

کاجو

کاجو انتہائی خوش ذائقہ ذرائع فروٹ ہے جسے عموماً فرائی کر کے کھایا جاتا ہے۔ اس میں زنک کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جو تولیدی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون میں انسولین کو قابو رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ لہذا ذیابیطیس کے مریضوں کے لیے کاجو کا باقاعدہ اور متوازن استعمال حذر جہ مفید ہے۔

پستہ

نمکین بھنا ہوا پستہ انتہائی لذیذ ہوتا ہے۔ جدید طبی تحقیق کے

استعمال دل کی تکالیف میں فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ بادام میں 90 فیصد چکنائی نان سیچوریشن (Non-Saturated Fats) پر مشتمل ہوتی ہے نیز اس میں پروٹین، پکلیسم، پوٹاشیم، وٹامن ای اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ کا شمار نہایت غذائیت بخش میوہ جات میں کیا جاتا ہے بالخصوص اس کی بھٹی ہوئی گرمی جاڑے کی کھانسی میں بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس میں وافر مقدار میں پایا جانے والا اومیگا تھری فیٹی ایسڈ دمہ، جھڑوں کے درد اور سوزش نیز ایگزیم اور چنبل جیسی جلدی بیماریوں سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں پایا جانے والا Arginine نامی امینو ایسڈ دل کی صحت کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ ایک حالیہ امریکی تحقیق کے مطابق اخروٹ کے تیل کا استعمال ذہنی دباؤ اور تکان دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذہنی کام کرنے والوں کے لیے اخروٹ اور اس کے تیل کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

Russian Cuisine



ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو اس کے لیے رشین کوزین بہترین ہے

ڈیزرٹس

رشین لوگ میٹھے کے شوقین ہوتے ہیں۔ کیکیس، پائیز، پیسٹریز اور دیگر میٹھی ڈشز شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ پنڈنگ، چاکلیٹس اور سو فلی تقریباً روزمرہ غذا کا حصہ ہیں۔ مختلف فلیٹنگز پر مشتمل پن کیکیس بھی رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ ان کیکیس میں زیادہ مستعمل جزو غذا ہے۔ ان کی ٹاپنگ کر کے غذائیت اور ذائقے میں اضافہ بھی کیا جاتا ہے۔ بہار کا موسم شروع ہوتے ہی پبل دن Blini چین کیک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک طرح کا اہی ٹائر ہے جو جیم، چیز، پیاز، کیرمیل اور چاکلیٹ سیرپ سے تیار کیا جاتا ہے۔

کامسکن

لوگ صحت مند غذا کھاتے ہیں ہیں کہ کبھی کبھار اٹھنا مشکل اندازے کے مطابق 23 فیصد شکار ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ کہ رشین لوگ روٹی، آلو اور زیادہ کھاتے ہیں۔ یہ ایک ہے۔

موٹے لوگوں

گوکہ رشین تاہم وہ اتنا کھاتے ہو جاتا ہے۔ ایک رشین لوگ مٹاپے کا بھی سمجھی جاتی ہے گوشت بہت لمبہ فکر یہ بھی

سوپ

سوپ رشین کوزین کا نمایاں حصہ ہیں۔ گرم اور ٹھنڈے دونوں طرح کے سوپ یکساں مقبول ہیں۔ پیوری سوپ، کھیر سوپ اور اسٹیو سوپ زیادہ پسندیدہ ہیں۔ نوڈلز سوپ، فیش سوپ اور وگنی سوپ شوق سے پیے جاتے ہیں۔ ٹھنڈے سوپ میں کھٹا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ بند گوشت، گوشت، گاجر، اسپاگس اور ہر بر سوپ کے بنیادی اجزاء ہیں۔ Borsch Soup مقبول ترین سوپ ہے۔ یہ ہزیوں، گوشت اور سار کریم سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لچ میں یارات کے کھانے سے پہلے بطور اہی ٹائر پیش کیا جاتا ہے۔

پیلیمینی Pelmeni

انڈے اور آٹے سے تیار کی گئی ڈو میں قیے سے فلیٹ کر کے Pelmeni تیار کی جاتی ہے۔ یہ کان کی شکل میں بنائی جاتی ہے۔ فلیٹ کے لیے مختلف قسم کا گوشت استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مختلف

23 فیصد رشین لوگ مٹاپے کا شکار ہیں کیوں کہ روٹی، آلو اور گوشت بہت زیادہ کھاتے ہیں

اسپائز ڈال کر یہ اور بھی لذیذ اور مزے دار ہو جاتی ہے۔ ڈمپلنگز کی شکل میں انھیں سوپ میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

فیش / بیف

پچھلی کا گوشت رشین میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ گریوی، کری، سوپ وغیرہ کے لیے پچھلی من پسند غذا ہے۔ اسے بیک، فرائی، اسوک دے کر اور دیگر کئی طریقوں سے پکایا جاسکتا ہے۔ بیف بھی مرغوب غذا ہے۔ بیف اسٹروکف رشین کی مقبول ڈش ہے جو دنیا بھر میں شوق سے کھائی جاتی ہے۔

سبزیاں

رشین لوگ آلو بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ ٹماٹر بھی کھانے کا لازمی جزو ہے۔ بند گوشتی، مشروم اور ہرے پتے والی سبزیاں رغبت سے کھائی جاتی ہیں۔

ان سبزیوں کو سیلڈ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ رشین سیلڈ دنیا کے کئی ممالک میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔

ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو اس کے لیے رشین کوزین بہترین ہے۔

لحاظ سے رشین دنیا کا سب سے بڑا ملک ہے۔ مختلف ریاستیں جو رشین سے جدا ہوئیں کسی نہ کسی طرح اس پر اپنے اثرات چھوڑ گئیں۔ رشین کوزین کو مٹی پچھل کوزین کہنا ہے جانہ ہوگا۔ کلری ایکسپرس رشین کوزین کو سمجھنے کے لیے رشین اور سویت کوزین میں تقسیم کرتے ہیں۔ رشین کوزین کی روزمرہ غذا کا ذکر کریں تو زرئی اجناس، پوٹری، فیش، ڈرنکس، ڈیزرٹس اور بریڈ مقبول ہیں۔ انھارویں صدی کے بعد سے رشین کوزین میں بہت جدت اور نیا پن پیدا ہوا۔ سوکڈ میٹ، فیش، پیسٹریز، سیلڈز، چاکلیٹ اور آٹس کریم اسی دوران رشین کوزین کا حصہ بنی۔ رشین لوگ گھر کا بنا کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ باہر کا کھانا زیادہ تر لچ مٹم میں کھایا جاتا ہے۔



فیلی میلر

رشین کوزین میں مین میلز تین اوقات میں سرو کیے جاتے ہیں جنہیں بالترتیب (zytrak) ناشتا، (obed) دوپہر کا کھانا اور (uzhin) رات کا کھانا کہا جاتا ہے۔ ناشتے میں گریز جیسے کہ دلیا وغیرہ پکایا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص طرح کی porridge ہوتی ہے جسے "Kasha" کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ "Butterbrot" بھی ناشتے میں کھایا جاتا ہے جس میں سینڈوچ بریڈ پر کھن یا مختلف قسم کی ٹاپنگ رکھ کر سرو کی جاتی ہے۔ ناشتے میں کافی یا چائے ناگزیر ہے۔ کچھ لوگ چیز سینڈوچ کے ساتھ جوس لینا پسند کرتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا بنیادی اہمیت کا حامل ہے جو تقریباً دو بجے سرو کیا جاتا ہے۔ دوپہر میں سوپ، آلو، پاستا اور نان الکوئل ڈرنک لیا جاتا ہے۔ چاکلیٹ، جوس وغیرہ لچ کے لیے اضافی چیزیں ہیں۔ رات کا کھانا گھر کے تمام افراد مل کر کھاتے ہیں۔ اس میں بھی آلو، کسی بھی طرح کا گوشت اور چائے ضروری اجزاء ہیں۔

رشین بریڈ

ڈائمنگ ٹیل پر ہر وقت بریڈ موجود رہتی ہے۔ Rey Bread اور Black Bread یہاں کی خاص بریڈز ہیں۔ گہرے رنگ کی یہ بریڈز غیر ملکیوں کے لیے خصوصی دلچسپی کی حامل ہوتی ہیں۔ کبھی رشین جاکس تو رشین بریڈ ضرور بیست کریں۔



Colour is your Style

خوشی کی علامت ہے۔ شادی بیاہ پر لہنس اور مہمان خواتین شوق سے سرخ لباس پہنتی ہیں۔ عام روئین میں یہ پہناؤں،

اسیریز اور ہوم اپائنسز میں بھی پسند کیا جا رہا ہے۔ کسی بھی فنکشن میں سرخ رنگ آپ کو تو چکا مرکز بنا سکتا ہے۔ یہ رنگ جذبات کو ابھارتا ہے۔ قائدانہ صلاحیتوں اور عزم و استقلال کا ترجمان ہے۔ یہ محبت کی نشانی بھی ہے لہذا محبت کا اظہار کرنے کے لیے سرخ گلاب تحفے میں پیش کیے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو سرخ رنگ پسند ہو وہ انرجیٹک، با اعتماد، طاقت ور، جرأت مند اور جذباتی واقع ہوتے ہیں۔ غصہ، جارحیت، بغاوت اور ضد ان کی منفی خصوصیات ہیں۔

ریسٹورنٹس میں اکثر سرخ رنگ کا پیٹ اور سیٹنگ آرینج کیا جاتا ہے کیوں کہ یہ رنگ بھوک بڑھاتا ہے۔ چائنا میں اسے اچھی قسمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

سرخ رنگ کے مختلف شیڈز موقع و محل کے لحاظ سے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ میرون، برگنڈی، کرمزن اور سکارلٹ پسندیدہ شیڈز ہیں۔

موسم گرما کی نسبت موسم سرما میں یہ رنگ پہناؤ زیادہ بھلا معلوم ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کی شال، سویٹر، جیکٹ، دستانے، موزے، میچنگ میں یا میچنگ کے بغیر بھی آپ کی شخصیت کو پرکشش بنا دیتے ہیں۔



Vitamin D

A Miracle Cure

جسم میں اعصابی، عضلاتی پیچیدگیوں اور آشوہی کیفیات کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ کئی اقسام کے سرطان (کینسر) کے سرطان سے یہ بات بھی ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ غذاؤں اور دواؤں میں سپلیمنٹ کے طور پر شامل وٹامن ڈی کی غیر ضروری استعمال سے جسم پر مضر اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔ جن میں بھوک کی کمی، پیشاب کی زیادتی، بے رغبتی، دل کی رفتار میں تبدیلی کے علاوہ خون میں کیلیم کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ لہذا اپنے معالج کے مشورے کے بغیر سپلیمنٹ کا استعمال نہ کریں۔ تاہم اگر یہ وٹامن

شکل کرتے ہیں۔ یعنی جلد، خوراک حاصل کیا جاسکتا ہے۔

صحت کے بہت سے مسائل میں وٹامن ڈی کی کمی بھی ایک اہم وجہ ہے۔ ویسے تو وٹامن ڈی ہر عمر کے لوگوں کے لیے ضروری ہے لیکن بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے اس کی افادیت کئی گنا زیادہ ہے۔

دراصل یہ چربی میں حل پذیر وٹامن ہے۔ جب سورج کی شعاعیں انسانی جلد پر پڑتی ہیں تو ان میں موجود بنفشی رنگ کی شعاعیں جلد میں وٹامن ڈی کی تیاری میں تحریک پیدا کر دیتی ہیں اور انسانی

ایسے نامیاتی مادوں کو کہا جاتا ہے جو انسان کے جسمانی افعال اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ساخت اور افعال کے لحاظ سے یہ متعدد اقسام کے ہوتے ہیں اور انہیں مختلف ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر وٹامن کا حصول مختلف پھلوں، سبزیوں، گوشت اور دودھ وغیرہ سے کیا جاتا ہے تاہم ایک ضروری وٹامن ایسا بھی ہے جو انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا ہے اور اس کا حصول بھی نہایت آسان ہے۔ جی ہاں! وٹامن ڈی ایسا وٹامن ہے جو ہم سورج کی روشنی سے حاصل کرتے ہیں۔ ماضی میں لوگ وٹامن ڈی کے نام اور اس کی افادیت سے شاید ناواقف ہوں لیکن سورج کی روشنی کی افادیت اور اس کے مفید اثرات سے ضرور واقف تھے۔ سردیوں میں مائیں اپنے بچوں کو ایک خاص دورانیے کے لیے دھوپ میں لٹا دیتی تھیں۔ بزرگ افراد کی ایک کثیر تعداد بھی صبح کے اوقات میں سورج کی روشنی سے استفادہ کرتی دکھائی دیتی رہی ہے۔

وٹامن ڈی عام طور پر قدرتی غذاؤں میں کم ہی پایا جاتا ہے تاہم مختلف قسم کی مچھلیوں مثلاً سالمن، ٹیونا اور سورڈ کے جگر میں وٹامن ڈی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ بکرے کے جگر، انڈے کی زردی اور پنیر میں بھی وٹامن ڈی کی قلیل مقدار پائی جاتی ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے قدرتی طور پر سورج کی روشنی حاصل نہیں کر

پاتے،

طبی

ماہرین

انہیں



ادویات یا سپلیمنٹ کی

سورج کی روشنی کا مقرر کردہ وقت کے اندر ہی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ بنفشی رنگ کی شعاعوں کا زیادہ دیر تک سامنا کرنے سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں

سورج کی روشنی سے حاصل کیا جائے تو اس کے کسی قسم کے مضر اثرات نہیں ہوتے اور نہ ہی اس میں کسی قسم کی زیادتی کا عنصر شامل ہے۔ سورج کی حرارت کی وجہ سے جلد پر ضیائی تحلیل سے اضافی پری وٹامن اور ڈی 3 بنتے ہیں اور ان کی اضافی مقدار خود بخود تحلیل ہو جاتی ہے۔ یوں انسانی جسم میں وٹامن کا تناسب متوازن سطح پر رہتا ہے۔ اس سارے عمل میں اس بات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کہ سورج کی روشنی کا مقرر کردہ وقت کے اندر ہی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ بنفشی رنگ کی شعاعوں کا زیادہ دیر تک سامنا کرنے سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ صبح دس بجے سے دوپہر تین بجے کے دوران ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ دس سے تیس منٹ سورج کی روشنی کی شدت کے لحاظ سے جسم کے مختلف حصوں مثلاً پاؤں، بازو، چہرے اور کمر کے حصے کو سن سکرین کے بغیر دھوپ

لگوانے سے

وٹامن ڈی کا

حصول ممکن ہے۔



جلد میں موجود ڈی ہائیڈروکولیسترول کو پری وٹامن ڈی تھری میں بدل دیتی ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سورج کی روشنی سے بننے والا وٹامن ڈی حیاتیاتی طور پر بے عمل ہوتا ہے، اسے فعال بنانے کے لیے جسم میں ہائیڈرو آکسیلیشن کے مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔

انسانی جسم میں وٹامن ڈی کی کمی اس وقت واقع ہوتی ہے جب سورج کی روشنی کا سامنا کم اور خوراک میں اس وٹامن کی کمی ہو یا پھر گردے اور جگر اس وٹامن کو فعال حالت میں تبدیل کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھیں۔ ایسے افراد میں بھی اس کی کمی ہوتی ہے جو ”سٹیئر ایڈ تھریاپی“ سے گزر رہے ہوں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بھی وٹامن ڈی کی فعال صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور ایسے لوگ جو زیادہ وقت کمروں میں گزارتے ہوں، اس کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس کی کمی پوری کرنے کے لیے تمام ڈی بائیک جو سبز، دودھ، دہی اور دیگر تیار کردہ اجناس میں اسے سپلیمنٹ کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

وٹامن ڈی آنتوں میں کیلیم کے اجزاء کو تحریک دے کر سیرم میں کیلیم اور فاسفیٹ کے ارتکاز کو معیاری سطح پر برقرار رکھتا ہے جس سے انسانی ہڈیوں میں پیدا ہونے والے کچھاؤ اور اکڑاہٹ روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی انسانی صحت کے لیے اس لیے بھی ضروری ہے کہ یہ ہڈی بنانے والے خلیات یعنی ”اوسٹیوبلاست“



حکیم رضا سفیر شہزاد

(021) 34312766-8

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل



استعمال کریں۔

کھنی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔

سوال: میری آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں جو آہستہ آہستہ مزید گہرے ہو رہے ہیں۔ (سائرہ اصغر، شیخوپورہ)

جواب: زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ 10-12 گلاس روزانہ ضروری ہیں۔ کچے آلو کو سل پر پیس کر حلقوں پر لگائیں اور گاجر کا استعمال بھی بڑھادیں۔

سوال: حکیم صاحب! گزشتہ تین سال سے میرے چہرے پر جھانیاں ہیں۔ بہت سی کریمیں استعمال کیں، لیزر ٹریٹمنٹ بھی کروایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کیا حکمت میں اس کا کوئی یقینی اور دیر پا علاج ہے؟ (ضمیمہ شوکت، ننگرانہ صاحب)

جواب: چہرے پر روغن بادام لگائیں۔ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں اور کسی گائنا کالوجسٹ سے اپنا چیک اپ بھی کروائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے بھوک نہیں لگتی اور وزن بھی دن بدن کم ہو رہا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتادیں جس سے میری صحت بحال ہو جائے۔ (محمد سلیمان، لاہور)

جواب: روزانہ ایک گلاس دودھ میں ایک گرام شہد ملا کر صبح وشام پیئیں اور کھانے کے بعد جوارش جالینوس آدھا چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 50 سال سے زائد ہے، اکثر جسم میں مختلف جگہوں پر پس چڑھ جاتی ہے۔ (مریم فاطمہ، نارووال)

جواب: یہ مسئلہ کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شہد، دودھ، دہی، پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔ طاقت کے لیے خمیرہ مروارید استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! سیزمیاں چڑھتے ہوئے میرے بائیں گھٹنے میں درد ہوتا ہے۔ (علی افضل، مرید کے)

جواب: دارچینی 20 گرام، سونٹھ 20 گرام، شہد 200 گرام ملا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ سبزی چائے کے ساتھ استعمال کریں اور درد کی جگہ پر روغن سورنجان کی مالش کریں۔

سوال: میری عمر 31 سال ہے۔ میری کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ سیدھا لیٹ کر انگوٹوں تو درد مزید بڑھ جاتا ہے۔ (کنول عمار، لاہور)

جواب: دودھ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ زیتون کا تیل ہلکے ہاتھوں سے کمر پر لگائیں۔ کھانے کے بعد مین سورنجان آدھا چائے کا چمچ

سوال: بلڈ پریشر کم ہو جانے کی صورت میں مریض کو فوری علاج کے طور پر کیا دینا چاہیے؟ (اورنگ زیب، میانوالی)

جواب: بلڈ پریشر کم ہو جانے تو نمک کے استعمال سے نارمل ہو جاتا ہے لہذا فوری طور پر لیٹوں کا شربت، چینی اور نمک ملا کر پیئیں۔ اس کے علاوہ خمیرہ مروارید روزانہ کھائیں تو بلڈ پریشر نارمل رہے گا۔

سوال: ڈاکٹر نے یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے مجھے ہرے پتوں والی سبزیاں کھانے سے منع کیا ہے۔ آپ اس بارے میں کیا کہتے ہیں؟ (شہباز انور، اوکاڑہ)

جواب: جی بالکل۔ وہ تمام سبزیاں نہ کھائیں جنہیں چھپلا نہیں جاتا۔ اس کے علاوہ ہیٹ کا استعمال بالکل بند کر دیں۔

سوال: حکیم صاحب گولی کھائے بغیر مجھے نیند نہیں آتی۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میری نیند نارمل ہو جائے۔ (سلطان خان، راولپنڈی)

جواب: رات کو ایک گلاس گرم دودھ میں شہد ملا کر پیئیں۔ سر پر روغن کاہو کی مالش کریں۔ سونے سے پہلے گرم پانی میں پاؤں کو پنڈلیوں تک دس منٹ کے لیے رکھیں تو نیند اچھی آئے گی۔

سوال: مجھے 2 سال سے دمہ کی شکایت ہے۔ سردی کے موسم میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ (سحر عرفان، ننگرانہ صاحب)

جواب: دمہ کے لیے ”انتصابی“ نام کی دوا بہت مفید ہے۔ بمقدار دودھ چاول ایک تولہ شہد اور ایک تولہ کھن میں ملا کر رات کو کھائیں۔ چکنی، بادی اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔

سوال: حکیم صاحب! موسم سرما میں میرے ہونٹ اور پاؤں کی اڑیاں خشک ہو کر پھٹ جاتی ہیں۔ (امین کشف، کراچی)

جواب: دوا ”قیروطی آدر کر سنہ“ کو متاثرہ مقام پر مرہم کی صورت میں لگائیں۔ درج ذیل نسخہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ناریل کا تیل 50 ملی لیٹر، دہی موم 50 گرام، کافور 5 گرام، تینوں اجزاء کس کر کے متاثرہ مقام پر لگائیں۔

سوال: میری شادی ہونے والی ہے۔ چہرے پر دانے

ہیں جن کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔

(طاہرہ خان، مظفر گڑھ)

جواب: معجون مصفی خاص

آدھا چائے کا چمچ اور شربت

عناب دو چائے کے چمچ دن

میں دو بار لیں۔ چکنی اور مرغن

غذا سے پرہیز کریں۔

چہرے کو نیم کے پانی اور

صابن سے دھوئیں۔

صلی اللہ علیہ وسلم

معاملات رسول

مرتب قیوم نظامی

مسجد میں تعلیم

مسجد عبادت گاہ اور علمی مرکز کے علاوہ قیام و طعام اور اسلامی اخلاق کی تربیت گاہ کے طور پر بھی استعمال میں آتی تھی

قرآن پاک

میں تعلیم کے بارے میں آیات موجود ہیں۔ ایک آیت میں ارشاد ہوا کہ ”بے شک خدا نے ایمان والوں پر مہربانی کی جب اس نے ان کے پاس انہی میں سے ایک رسول بھیجا جو انہیں اُس کی آیتیں سناتا ہے، ان کا تذکرہ کرتا ہے اور انہیں کتاب و حکمت کی تعلیم دیتا ہے۔ اگرچہ اس سے پہلے وہ فاش گمراہی میں تھے۔“

مسجد نبوی ﷺ کا ایک احاطہ تعلیم اور قیام کے لیے مختص کیا گیا تھا، جسے صفہ کہتے تھے۔ اس اقامتی درس گاہ میں فقہ کی تعلیم بھی دی جاتی تھی، قرآن کی سورتیں زبانی یاد کروائی جاتی تھیں، فن تجوید سکھایا جاتا تھا۔ اس دینی مدرسے کی نگرانی آپ ﷺ فرماتے تھے۔ قیام کرنے والے طلبہ کے لیے کھانے کا بندوبست کیا جاتا تھا۔ طلبہ فارغ اوقات میں روزگار میں بھی مصروف رہتے تھے۔ مدینہ کے رہنے والے بھی مسجد میں تعلیم حاصل کرنے کے لیے آتے تھے۔ مقامی طلبہ کے علاوہ دور دراز کے قبائل سے بھی طلبہ تعلیم کے لیے آتے اور اپنا نصاب مکمل کر کے وطن واپس چلے جاتے۔ مدینہ میں صفہ واحد درس گاہ نہ تھی۔ عہد نبوی ﷺ میں کم از کم نو مسجدیں تھیں جہاں دینی تعلیم دی جاتی تھی۔ حضور اکرم ﷺ کبھی کبھار ان مساجد میں جا کر مدرسے کی نگرانی فرماتے۔ آپ ﷺ نے یہ حکم بھی صادر کیا تھا کہ لوگ اپنے پڑھ لکھے ہمسایوں سے تعلیم حاصل کریں۔

حضور اکرم ﷺ کسی کو منصب دیے اور مسجد کا امام مقرر کرنے سے پہلے یہ یقین کر لیتے کہ وہ قرآن و سنت کا ماہر ہے۔ آپ ﷺ کی ذاتی دلچسپی کی بناء پر خواندگی میں اس قدر اضافہ ہو گیا کہ قرآن پاک میں یہ حکم نازل ہوا کہ تجارتی معاملہ جس میں رقم ادھار ہو، تحریری طور پر انجام پائے اور ایسی دستاویز پر دو اشخاص کی گواہی لی جایا کرے تاکہ معاملات صاف اور شفاف ہوں اور ان میں کسی قسم کا شک پیدا نہ ہو۔ ہجرت کے بعد خواندگی کی بناء پر ہی سیاسی معاہدات، سرکاری خط و کتابت، فوجی مہم پر جانے والے رضا کاروں کی فہرستیں اور مردم شماری

کا ریکارڈ رکھنا ممکن ہو۔ کاتارخ نے حضور اکرم ﷺ کے تین سو کے قریب خطوط محفوظ رکھے ہیں۔ بعض حدیثوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ حضور اکرم ﷺ خوش خطی پر بڑی توجہ فرماتے تھے۔

اسلامی ریاست کے حکمران کی حیثیت سے آپ ﷺ کو مقرر جمین کی ضرورت ہوتی تھی جو غیر زبانیں جانتے ہوں۔ آپ ﷺ نے حضرت زید بن ثابت کو حکم دیا کہ وہ عبرانی خط لکھنا اور پڑھنا سیکھ لیں۔ وہ فارسی، حبشی اور رومی (یونانی) زبانیں جانتے تھے۔ نصاب میں قرآن و سنت کے علاوہ نشانہ بازی، پیراکی، ریاضی، تقسیم ترکہ، مبادی طب، علم ہنیت، علم انساب اور علم تجوید (قرآن کی قرأت) کے مضامین بھی شامل تھے۔ آپ ﷺ کی حدیث ہے کہ استاد کی عزت کی جائے اور علم بغیر عمل کے بے سود ہے۔

آپ ﷺ نے خواتین کی تعلیم کے لیے ہفتے میں ایک دن الگ مقرر فرما رکھا تھا۔ ایک روایت کے مطابق شفافیت

”مسجد اور بچوں کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ خود نبی مکرم ﷺ اپنے

نواسوں حضرت امام حسن و حسینؓ کو مسجد میں لاتے رہے ہیں۔“

عبداللہ العدویہ نے آپ ﷺ کی اجازت سے آپ ﷺ کی زوجہ حضرت حفصہؓ کو لکھنے پڑھنے کی تعلیم دی۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن پاک میں ازواج مطہرات کو حکم دیا کہ وہ دوسروں کو تعلیم دیا کریں۔ حضور اکرم ﷺ نے یمن کے گورنر عمرو بن حزم کے نام جو طویل ہدایت نامہ جاری کیا وہ تاریخ میں محفوظ ہے۔ اس میں تحریر ہے کہ قرآن، حدیث، فقہ، علوم اسلامیہ کی تعلیم کا بندوبست کریں۔ اس ہدایت نامہ میں یہ قابل توجہ جملہ بھی درج ہے کہ ”لوگوں کو اس بات کی نرمی سے ترغیب دو کہ وہ دینیات کی تعلیم حاصل کریں۔“ حضور اکرم ﷺ نے صوبہ یمن میں مدارس کا دورہ کرنے کے لیے ایک ناظم مقرر فرمایا۔

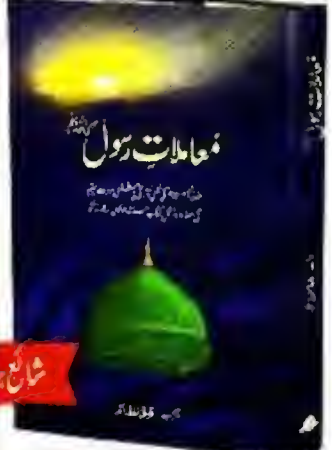
مسجد اور بچوں کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ خود نبی مکرم ﷺ اپنے نواسوں

حضرت امام حسن و حسینؓ کو مسجد میں لاتے رہے ہیں۔ مسجد نبوی ﷺ اسلامی ریاست کا مرکزی سیکرٹریٹ تھی جہاں پر تعلیم و تربیت کے علاوہ ریاست کے مذہبی، سماجی، معاشی، سیاسی اور سفارتی امور بھی طے پاتے تھے۔ اگر کسی قبیلہ کا کوئی سفارتی وفد آتا تو اس کے ساتھ مذاکرات مسجد میں ہی ہوتے۔ مسلمانوں، یہودیوں اور مشرکوں کے درمیان مسائل اور معاملات مسجد میں ہی حضور اکرم ﷺ کی نگرانی اور رہنمائی میں طے کیے جاتے تھے۔ اگر کوئی فوجی مہم بھیجنے کی ضرورت پیش آتی تو اس کی ترتیب اور تنظیم کا کام بھی مسجد میں ہی ہوتا تھا۔ بیرون مدینہ تبلیغی اور سفارتی وفد بھی مسجد سے ہی روانہ کیے جاتے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیرونی حاکموں کے نام سفارتی مراسلے بھی مسجد (سیکرٹریٹ) سے روانہ کیے۔ مسجد عبادت گاہ اور علمی مرکز کے علاوہ قیام و طعام اور اسلامی اخلاق کی تربیت گاہ کے طور پر بھی استعمال میں آتی تھی۔ دوسرے معنوں میں مسجد روحانی، مادی، دینی اور دنیاوی رہنمائی کا سرچشمہ تھی جہاں مسلمان نظم و ضبط، اتحاد اور مساوات کے اصول یکجہتے

تھے۔ یہ مسجد کسی حاکم فرد یا خاندان کی دولت اور جاہ و جلال کی علامت نہیں تھی بلکہ خالق کائنات کی عظمت اور جلال کی علامت تھی۔ اللہ تعالیٰ نے مسجد کے بارے میں ارشاد فرمایا:

”اور یہ کہ مسجدیں صرف اللہ کے لیے ہیں پس اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی اور کو نہ پکارو۔“

”جب تم کسی شخص کو مسجد میں جانے کا عادی دیکھو تو اس کے ایمان کی گواہی دو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ مسجدوں کو وہی آباد کرتا ہے جو اللہ اور قیامت پر ایمان لاتا ہے۔“



for Chocolate Lovers

ترکیب

- پیسٹری ٹارٹ کے لیے اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔
- اوون پروف باؤل میں پیسٹری کے تمام اجزاء ڈال کر اوون میں اتنا گرم کریں کہ مکھن پگھل جائے۔
- اوون سے نکال کر فوری طور پر اچھی طرح مکس کر کے ڈو کیجا کر لیں۔
- مٹن ٹری میں ایک چمچ ڈو ڈال کر پینڈے اور سائڈ کے ساتھ دبائیں۔
- تمام مٹن اسی طرح تیار کر لیں۔
- اب گرم اوون میں 8-12 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- پھر نکال کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- گینج کے لیے چاکلیٹ اور مکھن ہلکی آگچ پر مکس کریں۔
- اب کریم بھی مکس کر کے کیجا کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- ٹاپنگ کے لیے براؤن شوگر اور شہد مکس کر کے تھوڑی دیر پکائیں۔
- 1 کھانے کا چمچ پانی ڈال کر مزید 30 سیکنڈز پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- تیار مٹن میں پہلے تھوڑے سے مٹن ڈالیں۔ اوپر تیار گینج ڈالیں۔
- پھر مٹن اور شوگر سیرپ سے ٹاپنگ کریں۔
- تمام مٹن اسی طرح تیار کر لیں۔
- ٹھنڈا کر کے یا فریش سرو کریں۔

چاکلیٹ نی ٹارٹ

اجزاء

پیسٹری کے لیے

مکھن (غیر نمک) : 90 گرام

وہجی ٹیمپل آئل : 1 کھانے کا چمچ

چینی : 1 کھانے کا چمچ

پانی : 3 کھانے کے چمچ

نمک : $\frac{1}{8}$ چائے کا چمچ

آنا/میدہ : 1 کپ

ٹاپنگ کے لیے

پنی نٹ : $\frac{1}{4}$ کپ (روٹ کر لیں)

اخروٹ (پوڈ) : $\frac{1}{4}$ کپ

براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ

شہد : 1 کھانے کا چمچ

کاجو (پوڈ) : 1 کھانے کا چمچ

گینج کے لیے

ڈارک چاکلیٹ : 350 گرام

مکھن : 90 گرام

کریم : $\frac{1}{2}$ کپ



کیرمیل اپیل کپکس

ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- کپکس پر لائن لگائیں۔
- ایک باؤل میں میدہ، چینی، بیکنگ سوڈا اور نمک کس کریں۔
- دوسرے باؤل میں انڈا اور کریم کس کر کے پھینٹیں۔
- پین میں مکھن گرم کر کے اس میں کافی، کوکوا پاؤڈر اور وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- اب میدے اور انڈوں کا آمیزہ کس کر کے یکجا ہو جانے تک پھینٹیں۔
- پھر کوکوا کے پھر میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر کس کریں۔
- یہ تیار آمیزہ کپکس میں ڈال کر 18-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر نکال کر ٹھنڈا کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے پین میں مکھن پگھلا لیں۔
- اب سیب، چینی، دارچینی اور لیموں کا رس شامل کر کے پکائیں۔
- یہاں تک کہ چینی گھل جائے اور کچر یکجا ہونے لگے۔
- آخر میں آنا کس کر کے چو لھے سے اتار لیں۔
- کیرمیل بٹر کریم کے لیے مکھن میں براؤن شوگر اور شوگر پاؤڈر کس کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- چو لھے سے اتار کر باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔
- تیار کپکس پر پہلے ٹاپنگ ڈالیں۔
- تیار کیرمیل بٹر کریم سے گارنش کریں۔
- تمام کپکس اسی طرح تیار کر لیں۔
- چاکلیٹ بار سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

کپکس

میدہ	: 1 کپ
چینی	: 1 کپ
اسٹرونگ کافی	: 1/4 کپ
مکھن (غیر نمک سے)	: 1/2 کپ
کوکوا پاؤڈر	: 1/2 کپ
کھنی کریم	: 1/2 کپ
وینلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: 1/8 چائے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد

کیرمیل اپیل ٹاپنگ

آنا	: 1 کھانے کا چمچ
سیب (ہرے)	: 2 عدد (پیل کر کاٹ لیں)
چینی	: 1/4 کپ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
مکھن (غیر نمک سے)	: 4 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ

کیرمیل بٹر کریم

مکھن	: 1 کپ
براؤن شوگر	: 1/2 کپ
شوگر پاؤڈر	: 1/2 کپ
بیوی کریم	: 2-3 کھانے کے چمچ
وینلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
کیرمیل بٹر کریم	: 3-4 کھانے کے چمچ



چاکلیٹ کریم پفس

اجزاء

پف پیسٹری : حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

کوننگ چاکلیٹ	: 1 کپ
مکھن	: 1 کپ
براؤن شوگر	: 1 کپ
کریم	: 1/2 کپ
کوکوا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ

ٹاپنگ کے لیے

چاکلیٹ (پھل ہوئی)	: 1/2 کپ
چینی پاؤڈر	: 1/2 کپ
وینلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- پف پیسٹری کو گول کٹر سے 3-4 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- فلینگ کے لیے تمام اجزاء اچھی طرح 2-3 مرتبہ پھینٹ لیں۔
- ٹاپنگ کے اجزاء بھی یکجا ہو جانے تک کس کریں۔
- پیسٹری کے ایک حصے پر کون کی مدد سے فلینگ ڈالیں۔
- اوپر دوسرا حصہ رکھ دیں۔
- تمام کریم پفس اسی طرح تیار کر لیں۔
- ٹاپنگ سے سجا کر سرو کریں۔





شیف ذاکر

نوڈلز سیلڈ و فرائیڈ ٹیونا

اجزاء

نوڈلز	1 پیکٹ (آبال لیں)
ٹیونا اسٹیک	2-3 عدد
کارن فلوور	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	2 کھانے کے چمچ
پلیٹ آئل	2 کھانے کے چمچ
تیل (روغن)	2 کھانے کے چمچ
سرکہ	3 کھانے کے چمچ
چینی	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
سیسی آئل	1 1/2 چائے کا چمچ
کھیرا (ہنڈ)	1 کپ
گاجر (جولین)	1 کپ
لال مولی (ہولین)	1/2 کپ
ہری پیاز (ہنڈ)	1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- فیش پر کارن فلوور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ایک چمچ سویا سوس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم پلیٹ آئل میں کرپسی فرائی کر لیں۔
- باقی تمام اجزاء باول میں مکس کریں۔
- سرونگ ٹرے میں پہلے نوڈلز پھیلائیں۔ اوپر تیار سلاد ڈالیں۔
- اب فرائیڈ فیش فلیے رکھ دیں۔
- فریش سرو کریں۔



چڈی نندش مصالحہ

اجزاء

فیش	1/2 کلو (فلے)
آئل	فرائنگ کے لیے
میری نیشن کے لیے	
اورک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
زیرہ	1 چائے کا چمچ
سونف	1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	2 چائے کے چمچ
کالی مرچ	2 چائے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز	1/2 چائے کا چمچ
کری پتا	3-4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر	1 عدد (ہنڈ)
پانی	1 کھانے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ	1 چائے کا چمچ
ایلی پلپ	3 کھانے کے چمچ
کارن فلوور	1 کھانے کا چمچ
سرونگ کے لیے	
سلاد پتا	حسب ضرورت
ٹماٹر	1 عدد (سائس)

ترکیب

- پین میں ثابت سرخ مرچ، مسٹرڈ سیڈز، زیرہ، سونف، ثابت دھنیا اور کالی مرچ ڈرائی روست کریں۔
- ان میں اورک لہسن پیسٹ، کری پتا، ایک کھانے کا چمچ پانی، نمک اور تھوڑا سا آئل ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- ٹماٹر اور ایلی پلپ ڈال کر مزید گرائنڈ کر لیں۔
- اب یہ مصالحہ فیش پر لگائیں اور اوپر کارن فلوور چھڑک دیں۔
- پھر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- گرم آئل میں فیش اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ ٹرے میں سلاد پتا بچھا کر اوپر تیار فیش اور سائڈز پر ٹماٹر کے سائس رکھ کر سرو کریں۔





شیف ذاکر Special

فرائیڈ و تگی گریوی

اجزاء

1 کلو :	بینگن (چوکور کٹے ہوئے)
1/2 کلو :	آلو (چوکور کٹے ہوئے)
2 عدد :	پیاز (باریک کٹا ہوا)
1/4 کپ :	کوکونٹ ملک
1 کھانے کا چمچ :	اٹلی کا پانی
1 کھانے کا چمچ :	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)
1 چائے کا چمچ :	چینی
1/2 چائے کا چمچ :	ہلدی
1/2 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک، کالی مرچ پاؤڈر
حسب ضرورت :	آئل

ترکیب

- بینگن اور آلوؤں کو آئل میں الگ الگ فرائی کر لیں۔
- کوکونٹ ملک میں نمک، اٹلی کا پانی، سرخ مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، ہلدی، ہری مرچ اور پیاز ڈال کر اُبالیں۔
- اب اس میں بینگن اور آلو ڈال کر پکائیں۔
- چینی ڈال کر 5 منٹ دم پر رکھیں اور گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special



چکن ٹا کو پیزا

اجزاء

پیزا کرسٹ	: 12 انچ
چکن (کیوبز)	: 1 1/2 پاؤ
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)
موزریریلہ چیز (کٹائی ہوئی)	: 1/3 کپ
چیز (کٹائی ہوئی)	: 1/3 کپ
سارکریم	: 1/2 کپ
اولیوز (کٹائیں)	: 1/2 کپ
چلی ٹماٹوسوس	: 1/2 کپ
پیزا سوس	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
گارفنگ کے لیے	
ٹماٹر (چوڑا)	: 2 کھانے کے چمچ
گرین لیوز (چوڑا)	: 1/4 کپ
ٹا کو چیس (توز لیں)	: 1/2 کپ

ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور دو چمچ چلی ٹماٹوسوس لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- اودن کو 450°F پر گرم کر لیں۔
- پیزا کرسٹ پر پیزا سوس اور بقیہ چلی ٹماٹوسوس پھیلائیں۔
- اب ٹماٹر، چیز، کریم اور چکن کی تہ لگائیں۔
- آخر میں اولیوز ڈال کر 10-15 منٹ تک بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر چیس، ٹماٹر اور گرین لیوز سے سجا کر سرو کریں۔

Free Delivery
پاکستان کے لیے شیف ذاکر کی نئی کتاب
Available Now



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ذائقہ
جودل کوہاڑے

All Pure
by

Since
1956

Khadam's®

*Cheddar
Cheese*



Danish
Mozzarella
Cheese



*Pure
Desi Ghee*



*Pure
White Butter*



Packed & Process by:

**KHADAM
MILK FOODS®**

Visit us: www.khadammilkfoods.com
Contact us at: info@khadammilkfoods.com
Email: sohaildairies@gmail.com

A Product of Pakistan.

Ph: +92 40 450 2710-11
Mob: +92 300 969 6120



Cook within your Budget



شیف شازیہ

مائٹسٹرون سوپ

اجزاء

بون لیس چکن (اسٹریپس) : 1/2 کپ	بیکرونی : 1 کپ
بیکرونی : 8 کپ	ٹماٹو پیوری : 1 کپ
بند گوشتی (چوڑا) : 1/2 کپ	گاجر : 1 عدد (کیوبز)
گاجر : 1 عدد (کیوبز)	شملہ مرچ : 1 عدد (کیوبز)
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ	سرکہ : 2 کھانے کے چمچ
کھنکھن : 2 کھانے کے چمچ	لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ	نمک : حسب ذائقہ
بریڈ رول : سرونگ کے لیے	



چکن : 1/2 کپ - Rs. 40/-



میکرونی : 1 کپ - Rs. 25/-



شملہ مرچ : 1 عدد - Rs. 10/-



گاجر : 1 عدد - Rs. 10/-

= Budget 85

ترکیب

- ایک پین میں بیکرونی اُبا لیں۔
- دوسرے پین میں کھنکھن گرم کر کے لہسن پیسٹ
- فراہمی کریں۔ اب چکن شامل کر کے بھونیں۔
- چکن گل جائے تو اُبی ہوئی بیکرونی میں ڈال کر پکائیں۔
- اب سبزیوں، میکرونی اور باقی اجزاء ڈال کر سوپ گاڑھا
- ہو جانے تک پکائیں۔
- ایک سے دو اُبال آنے پر چوڑھے سے اتار لیں۔
- باؤل میں ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔



اسٹفڈ سوٹج رولز

اجزاء

بریڈ سلائس : 6 عدد (کنارے کاٹ لیں)	مسٹرڈ پیسٹ : 4 کھانے کے چمچ
سوٹج (چھوٹے) : 6 عدد	نمک : 1/2 چائے کا چمچ
انڈا : 2 عدد	کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
چیز بار (درمیانی) : 150 گرام	آئل : حسب ضرورت
میدہ : 1/2 کپ	ہری پیاز : گارنشنگ کے لیے
کارن فلوور : 2 کھانے کے چمچ	سیلڈ : سرونگ کے لیے



انڈا : 2 عدد - Rs. 18/-



سوٹج : 6 عدد - Rs. 150/-



بریڈ سلائس : 6 عدد - Rs. 30/-



چیز بار : 150 گرام - Rs. 150/-

= Budget 348

ترکیب

- بریڈ سلائسز کو بیلنے سے نیل لیں۔
- اب ان پر مسٹرڈ پیسٹ لگائیں۔
- سوٹج کو گرم آئل میں فراہمی کریں۔
- چیز بار کو فنگر اسٹریپس میں کاٹ لیں۔
- میڈہ، کارن فلوور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ایک انڈا اچھی طرح
- مکس کر کے بیٹر تیار کریں۔
- بریڈ سلائسز میں ایک ایک سوٹج اور چیز اسٹریپس رکھ کر رول کریں۔
- دوسرا انڈا پھیلت کر رولز کو برش کریں تاکہ کنارے جڑے رہیں۔
- اب بیٹر میں ڈپ کریں اور گرم آئل میں ڈیپ فراہمی کریں۔
- ہری پیاز سے گارنشنگ کر کے سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

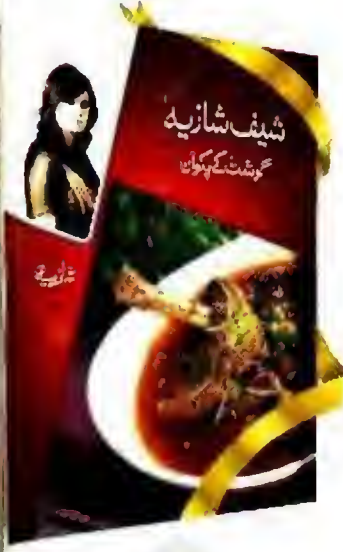


دال گوشت

شیف شازیہ Special



Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان



ترکیب

- گرم آئل میں پیاز فرائی کریں۔
- اب لہسن اور دک پیسٹ ڈال کر تیس سیکنڈز کے لیے فرائی کریں۔
- گوشت شامل کر کے بھونیں۔ ساتھ ہی ٹماٹر بھی ڈال دیں۔
- ٹماٹر نرم ہو جائیں تو پانی شامل کر کے گوشت گلنے دیں۔
- اسی دوران دوسرے پین میں 3 گلاس پانی ڈال کر دونوں دالیں اُبالیں۔
- گل جائیں تو پانی نتھار کر دالیں گوشت میں شامل کر کے بھونیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

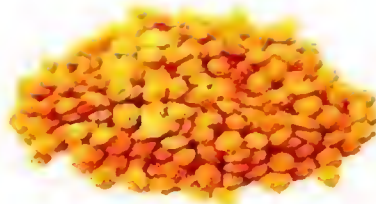
بیف	: 1/2 کلو (کیور)	مسور کی دال	: 4 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (باریک کئے ہوئے)	چنے کی دال	: 1 پاؤ
ٹماٹر	: 2 عدد (چوڑے)	سفید زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	: 3-4 عدد	ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
لہسن اور دک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سوکھی میتھی	: 1 کھانے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوڑے)	: گارنشنگ کے لیے
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	آئل	: فرائنگ کے لیے



= Budget 240



ٹماٹر : 2 عدد -/Rs. 15



چنے کی دال : 1 پاؤ -/Rs. 15



بیف : 1/2 کلو -/Rs. 210



فرائیڈ بادی کیوش

شیف شازیہ



اجزاء

مچھلی (روبو)	1 1/2 کلو (روبو)
اجوائن پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
نئی سرخ مرچ	1 کھانے کا چمچ
لہسن اور دک پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
اٹلی کا پانی	3 کھانے کے چمچ
تکا مصالحہ	4 کھانے کے چمچ
سویا سوس	4 کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا (ٹکو ہوا)	1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنڈا ہوا)	1 چائے کا چمچ
دہی	1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	شیلوفرائنگ کے لیے
سلاو	سرورنگ کے لیے

ترکیب

- مچھلی پر تیز چھری کی مدد سے ہلکے ہلکے کٹ لگائیں۔ اب لیموں کا رس، نمک اور لہسن اور دک پیسٹ لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اچھی طرح سے دھوئیں۔
- دہی میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء ہلکس کر لیں۔
- یہ مصالحہ اچھی طرح سے مچھلی پر لگائیں اور رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں مچھلی رکھیں۔ ہلکا فرائی کرنے کے بعد پین پر ڈھکن دے کر ہلکی آگ پر پکے دیں۔
- ایک طرف سے مچھلی گل جائے تو سائیڈ بدل کر دوسری طرف سے ہلکا فرائی کریں اور پھر ڈھکن دے کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرورنگ ٹرے میں سلاو بچھائیں۔ اوپر تیار مچھلی رکھ کر سرورنگ کریں۔



مچھلی: 1 1/2 کلو RS 340 + دہی: 1/2 کپ RS 15



تکا مصالحہ: 4 کھانے کے چمچ RS 25 + لیموں کا رس: 2 کھانے کے چمچ RS 10

Budget 386



شیف شازیہ Special

کولڈ موکا فیوژن

اجزاء

کونگ چاکلیٹ	: 100 گرام
کریم	: 1 کپ
کافی پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
آئسنگ شوگر	: 2 کھانے کے چمچ
دودھ	: 3 کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

- کریم میں اکھانے کا چمچ آئسنگ شوگر ڈال کر اچھی طرح پھیٹ لیں۔
- اب ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈی کر لیں۔
- کونگ چاکلیٹ میں دودھ اور باقی آئسنگ شوگر ڈال کر ڈبل بوالٹر میں گرم کریں۔
- نرم ہونے پر چمچ کی مدد سے یکجا کریں۔ اب اسے بھی ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- آدھا کپ گرم پانی میں کافی پاؤڈر مکس کریں۔ یکجا ہو جائے تو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سرونگ کپ میں پہلے چاکلیٹ ڈالیں۔
- اب کولڈ کافی انڈیل کر اوپر کریم کا کسچر ڈال دیں۔
- کوکو پاؤڈر چھڑک کر کوکیز کے ساتھ سرو کریں۔

NOVA[®]
GLASSWARE



Budget 208

کونگ چاکلیٹ: 100 گرام - Rs. 70/- + کریم: 1 کپ - Rs. 90/- + کافی پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ - Rs. 30/- + دودھ: 3 کھانے کے چمچ - Rs. 18/-





Special
حکیم عبدالغفار آغا

گجریلا

اجزاء

150 گرام (سٹش کر لیں)	گاجر
3 لٹر	دودھ
250 گرام	چینی
100 گرام (بال کر مونے ہیں لیں)	چاول
1 کھانے کا چمچ	آئل
2 کھانے کے چمچ	الائیچی پاؤڈر
گارنشنگ کے لیے	ڈرائی فروٹس (کٹے ہوئے)

ترکیب

- آئل میں الائیچی پاؤڈر اور گاجر ڈال کر بھون لیں، پھر دودھ ڈال کر ہلکی آگ پر پکے دیں۔
- اس دوران مسلسل چمچ چلاتے رہیں۔
- اب چاول بھی شامل کر دیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جائے تو اس میں چینی مکس کر لیں۔
- جب گاجریں اور چاول دودھ میں اچھی طرح مکس ہو جائیں اور ہلکے اٹھے لگیں تو چولھے سے اتار لیں۔
- ڈرائی فروٹس سے سجا کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔



سٹرل اینڈ جینر سیلڈ

اجزاء

2 عدد	گریپ فروٹ
2 عدد	سنگترہ
1 کھانے کا چمچ	ادرک (چوڑے)
1 کھانے کا چمچ	پستہ (چوڑے)
1 کھانے کا چمچ	پودینہ (پتے)
2 چائے کے چمچ	سرکہ
2 چائے کے چمچ	اولیو آئل
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ (کٹا ہوا)

ترکیب

- گریپ فروٹ اور سنگترہ چھیل کر سلائس کاٹ لیں۔
- باقی تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ ٹرے میں سنگترے اور گریپ فروٹ کے سلائسز بچھائیں۔
- اوپر تیار ڈریسنگ پھیلا دیں۔
- فریش سرو کریں۔





Special
حکیم عبدالغفار آغا



Free Delivery
Special
حکیم صاحب کا
دسترخوان

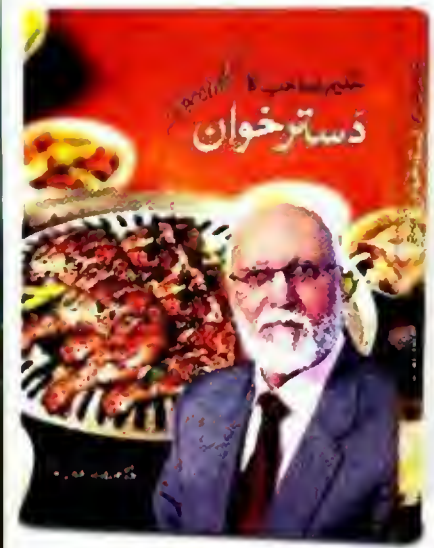
باربی کیورٹس

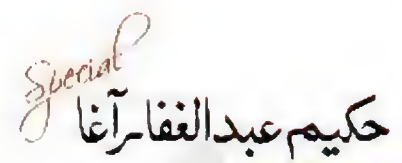
اجزاء

چاول	: ½ کلو (بھولیں)
بون لیس چکن	: ½ کلو (کیڑا کاٹ لیں)
پیاز	: 200 گرام (چوڑے)
ٹماٹر	: 100 گرام (گول کٹے ہوئے)
دہی	: 100 گرام
آئل	: 50 گرام
ہری مرچ	: 2 عدد (چوڑے)
کچا پیٹا (پیٹ)	: 1 کھانے کا چمچ
ہیسن	: 1 کھانے کا چمچ
باربی کیوسوس	: 2 کھانے کے چمچ
لیسن جوس	: 4 کھانے کے چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ادریک (چوڑے)	: ½ چائے کا چمچ
لہسن (چوڑے)	: ½ چائے کا چمچ
چکن کی یخنی	: 1 لٹر
زرد رنگ	: چٹکی بھر
نمک	: حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو پیٹا، باربی کیوسوس، ادریک، لہسن، نمک، ہیسن، لیسن جوس اور 2 کھانے کے چمچ آئل لگا کر 3 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پروڈر گرل کر لیں۔
- پین میں بقیہ آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔ زیرہ، ہری مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں۔
- اب یخنی، نمک، چاول اور زرد رنگ ڈال کر دو کئی رکھ کر پکالیں۔
- دوسرے پین میں چاولوں کی تہ لگا کر اوپر چکن اور ٹماٹر کی تہ لگائیں۔
- سب سے اوپر روٹی کا ٹکڑا رکھ کر اس پر دہتا ہوا کونسل رکھیں اور تھوڑا سا آئل چھڑک کر دس منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔





اجزاء

آئل : حسب ضرورت

ترکیب

- چکن پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگائیں۔
- اوون ڈش میں پہلے آلو، گاجر اور مٹر کی پھر چکن کی تہ لگائیں۔
- باقی اجزاء بکس کر کے چکن پر ڈال دیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں بیک کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



Special
حکیم عبدالغفار آغا

شلغم گوشت

اجزاء

منن	: 1/2 کلو
شلغم	: 350 گرام (کھ لیں)
پیاز	: 250 گرام (چپڈ)
آٹل	: 1/2 کپ
دہی	: 1/2 کپ
ہری مرچ	: 3 عدد (چپڈ)
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم آٹل میں پیاز گولڈن براؤن کر کے گوشت فراہمی کریں۔
- اب اس میں نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور ہلدی ڈال کر 2-3 منٹ بھونیں۔
- پھر پانی شامل کر کے درمیانی آگ پر پکے دیں۔
- گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو دہی ڈال کر بھونیں۔
- اب شلغم شامل کر کے بھونیں اور ہلکی آگ پر شلغم گل جانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شلغم میں کھلیٹم اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے مفید ہے۔ اس میں موجود فائبر ہاضمے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔



Low cal Recipes

Special
حکیم عبدالغفار آغا



کرپسی فرائیڈ پرائز

Low cal
سرورنگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 500

کیلو ریج	اجزاء
60	پرائز : 8-10 عدد
54	انڈا : 1 عدد
153	مکھن : 1 1/2 کھانے کا چمچ
114	آنا : 1/4 کپ
115	بریڈ کریمز : 1/2 کپ
2	ہر (دھنیا) پتے : 1 کھانے کا چمچ
2	ہاٹ سوس : 2 کھانے کا چمچ
0	نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- پرائز کو نمک اور ہاٹ سوس لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- انڈا پھینٹ لیں۔
- آٹے میں کریمز مکس کر لیں۔
- پرائز کو پہلے آٹے میں اور پھر انڈے میں ڈپ کریں۔
- دوبارہ آٹے میں رول کریں۔
- اب گرم مکھن میں شیلوفرائی کر لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر فیورٹ ڈینگ کے ساتھ سرو کریں۔

Shape your Body

یہ ایک سرساز جسم کے تقریباً تمام حصوں کو چست و توانا رکھنے کے لیے مفید ہے۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہرے سانس لیں۔ آہستگی سے دائیں اور بائیں طرف جھکیں۔ دائیں طرف جھکتے ہوئے دائیں گھٹنے پر ہاتھ رکھیں۔ بائیں طرف جھکتے ہوئے بائیں گھٹنے پر ہاتھ رکھیں۔ آہستہ آہستہ رفتار تیز کرتی جائیں۔ جب ایک ہاتھ گھٹنے پر رکھیں تو دوسرا اسی سمت میں جس حد تک ممکن ہو گردن کے اوپر سے گھما کر لائیں۔ کمر، کندھوں، گردن، ٹانگوں کے لیے یہ بہترین ایکسرسائز ہے۔ 10-15 منٹ روزانہ یہ ورزش کریں۔ ورزش کے اختتام پر ایک دم سے نہڑکیں بلکہ آہستہ آہستہ رفتار کم کریں۔ پھر آرام و حالت میں آجائیں۔



فش ٹورٹیلہ

Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 473

ترکیب

- فش پر 1/2 لیموں کارس، نمک اور لہسن پیسٹ لگا کر اُبال لیں۔
- گل جائے تو اسٹرپس میں کاٹ لیں۔
- باؤل میں باقی تمام اجزاء کس کر کے سالسہ تیار کر لیں۔
- گرم ٹورٹیلہ میں فش اسٹرپس اور تیار سالسہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

کیلوریز

100	: 1 پاؤ
22	: 1 عدد (چوڑے)
18	: 1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
20	: 1 عدد (سلاٹس کاٹ لیں)
23	: 1/2 عدد (چوڑے)
156	: 2 عدد (گرم کر لیں)
2	: 1 چائے کا چمچ
120	: 1 کھانے کا چمچ
3	: 1/8 کپ
9	: 1/4 کپ
0	: حسب ذائقہ
0	: حسب ذائقہ

اجزاء

بون لیس فش فلی
ٹماٹر
ہری مرچ
لائم
پیاز
کارن ٹورٹیلہ
لہسن پیسٹ
دبئی نیبل آئل
آئس برگ لیوز (باریک کاٹ لیں)
لیموں کارس
نمک
کالی مرچ پاؤڈر

وائٹ گریپ مارگریٹا

Low cal
سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 140

اجزاء

کیلوریز

62	: 1 کپ (غیر چمکے)
3	: 1 کھانے کا چمچ
75	: 1 کپ
0	: حسب ضرورت

ترکیب

- انگور کا جوس نکال لیں۔
- بلینڈر میں انگور کا جوس، لیموں کارس، سوفٹ ڈرنک
- اور برف ڈال کر بلینڈ کریں۔
- فریش سرو کریں۔



کیلوریز

اجزاء

204	: 1 کپ (ریپے کر لیں)
79	: 1/2 کپ
46	: 1 عدد (چوڑے)
15	: 1 عدد (بچ نکال کر باریک کاٹ لیں)
3	: 2 کھانے کے چمچ
2	: 2 کھانے کے چمچ
12	: 1/2 گھنٹی (چوڑے)
0	: سرونگ کے لیے
0	: حسب ذائقہ

ترکیب

- ہر ادھنیا، ہری مرچ اور نمک کس کر کے اچھی طرح کوٹ لیں۔
- باؤل میں چکن، پودینہ، ایووکا ڈو، پیاز اور لیموں کارس کس کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں ٹورٹیلہ چسپ رکھیں۔ ہر پیس پر ہری چٹنی ڈالیں۔
- اوپر چکن کا آمیزہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

منی چکن ٹوساڈا

Low cal
سرونگ : 3
ٹوٹل کیلوریز : 361



NOVA
GLASSWARE



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

f Associated Industries Limited



Falak Sheikh

فلک شیخ کا شمار پاکستانی فیشن انڈسٹری کی باصلاحیت ماڈلز میں ہوتا ہے۔ پاکستانی فیشن انڈسٹری جوائن کے ابھی انھیں چند سال ہی ہوئے ہیں لیکن اس مختصر دورے میں ہی پرائیویٹ ٹی وی چینلز پر ان کے ڈرامے اور کمرشلز آن ایئر ہیں۔ سروقامت، جاذبِ نظر شخصیت اور پرنس سکراہٹ کی حامل فلک شیخ کا تعلق کراچی سے ہے۔ فلک کراچی فیشن ویک میں بطور ماڈل سلیکٹ ہوئیں۔ فیشن ایونٹس، ریپ ماڈلنگ اور دیگر برینڈ اوپننگز میں وہ نمایاں نظر آتی ہیں۔ اسکول ٹچنگ سے ماڈلنگ تک کا سفر انھوں نے کیسے مکمل کیا، آئیے جانتے ہیں۔

بشکریہ: عائشہ سلیم

شیف ایٹشل: ماڈلنگ میں دلچسپی کیسے ہوگی؟

فلک شیخ: مجھے بچپن سے ماڈل بننے کا شوق تھا۔ میری فرینڈز میرے دراز قد اور خوبصورت نین نقش دیکھتے ہوئے ماڈلنگ کا مشورہ دیتی تھیں۔ اس طرح میرا رجحان اور بھی بڑھ گیا۔

شیف ایٹشل: باقاعدہ آغاز کب کیا؟

فلک شیخ: میری ایک دوست نے مجھے کراچی فیشن ویک میں آڈیشن دینے کا مشورہ دیا۔ جب آڈیشن دیا تو میری سلیکشن ہوگئی۔ بس یہیں سے کیریئر کا آغاز کیا۔

شیف ایٹشل: یعنی آپ میرٹ پر اس فیلڈ میں آئیں؟

فلک شیخ: جی ہاں! اس ضمن میں کوئی سفارش نہیں تھی۔ اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر اپنا آپ منوایا۔

شیف ایٹشل: کیا آپ کو فیملی کی اسپورٹ حاصل تھی؟

فلک شیخ: شروع میں تو بالکل بھی نہیں تھی۔ گھر والوں کو منانے کے لیے میں کئی دن بھوکی پیاسی رہی پھر کہیں جا کر اجازت ملی۔ بھائیوں کو منانا زیادہ مشکل تھا۔

شیف ایٹشل: ماڈلنگ میں کس شخصیت سے متاثر ہیں؟

فلک شیخ: ارج منظور سے بہت متاثر ہوں۔ ان کی بہت شکر گزار بھی ہوں۔ وہ بہت زیادہ کوآپریٹو ہیں۔

شیف ایٹشل: ماڈلنگ میں آنے سے پہلے کس سے متاثر تھیں؟

فلک شیخ: ایمان علی سے بہت متاثر تھی۔ ان کے شوز دیکھتی تھی۔ انھیں دیکھ کر مجھے بھی ماڈلنگ کا شوق ہوا۔

شیف ایٹشل: نئی ماڈلز کے لیے فیشن انڈسٹری کا ماحول کیسا ہے؟

فلک شیخ: بطور نئی ماڈل مجھے تو بہت کوآپریٹو ماحول ملا۔ کراچی میں خاص طور پر ارج منظور بہت ہیلپ کرتی ہیں۔ ہم بھی اپنی جونیرز کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

شیف ایٹشل: کیا ماڈلنگ لڑکیوں کے لیے محفوظ پروفیشن ہے؟

فلک شیخ: جی بالکل! موجودہ دور میں ہماری فیشن انڈسٹری میں تعلیم یافتہ اور باہنر لوگ موجود ہیں۔ یہ ایک باعزت پروفیشن اور ذریعہ روزگار ہے۔

شیف ایٹشل: ماڈلنگ کے علاوہ کیا شوق ہے؟

فلک شیخ: ایکٹنگ کا شوق ہے۔ ابھی کچھ کمرشلز اور ڈراموں میں کام کر رہی ہوں۔ پرائیویٹ چینل پر ”کچھ رشتے ایسے ہوتے ہیں“ ڈراما آن ایر جارہا ہے۔

شیف ایٹشل: فٹنس کا خیال رکھتی ہیں؟

فلک شیخ: خیال رکھتی ہوں لیکن بہت زیادہ Diet Conscious نہیں ہوں۔

شیف ایٹشل: کیا ریپ کے ڈریسرز کا عام روٹین سے تعلق ہوتا ہے؟

فلک شیخ: ریپ کے ڈریسرز ریپ تک ہی محدود ہوتے ہیں۔ ماڈلز خود بھی عام روٹین میں وہ لباس نہیں پہنتیں۔

شیف ایٹشل: آپ کے پسندیدہ ڈیزائنرز؟

فلک شیخ: نومی انصاری پسندیدہ ڈیزائنر ہیں۔ جو ڈریس اچھا لگے، پہن لیتی ہوں۔ ضروری نہیں کہ ہر ڈریس کسی ڈیزائنر کا ہو۔

شیف ایٹشل: کامپیکس میں زیادہ کیا چیز پسند ہے؟

فلک شیخ: مجھے پرفیوم بہت اچھے لگتے ہیں۔ میرے پاس مختلف پرفیومز کی کولیکشن موجود ہے۔

شیف ایٹشل: میک اپ کرنا کیسا لگتا ہے؟

فلک شیخ: میک اپ کرنا زیادہ پسند نہیں۔ ماڈلنگ کے دوران میک اپ کرتی ہوں۔ روٹین میں سادہ ہی رہتی ہوں۔

شیف ایٹشل: پاکستانی لوگ فیشن کو کیسے دیکھتے ہیں؟

موقع محل کے مطابق کیا جانے والا فیشن
ہی خوب صورت تاثر دیتا ہے

فلک شیخ: ہمارے ہاں لوگ ٹی وی، ڈیزائنرز یا ہائی کلاس لوگوں کو دیکھ کر فیشن اپناتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ دوسروں پر اچھا دکھائی دینے والا فیشن آپ پر بھی بھلا معلوم ہو۔ اپنی شخصیت اور موقع محل کے مطابق کیا جانے والا فیشن ہی خوب صورت تاثر دیتا ہے۔

شیف ایٹشل: میوزک سے لگاؤ ہے؟

فلک شیخ: میوزک شوق سے سنتی ہوں۔ سجاد علی فیورٹ سنگر ہیں۔

شیف ایٹشل: موویز دیکھتی ہیں؟

فلک شیخ: انڈین موویز شوق سے دیکھتی ہوں۔ شاہ رخ خان اور مادھوری ڈکشت مجھے بہت پسند ہیں۔

شیف ایٹشل: فارغ وقت میں کیا کرتی ہیں؟

فلک شیخ: فیملی کے ساتھ گھومنے پھرنے کا پلان کرتی ہوں۔ فیملی کے ساتھ گزرا ہوا وقت یادگار ہوتا ہے۔

شیف ایٹشل: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

فلک شیخ: اللہ تعالیٰ کا بہت فضل ہے۔ سب خواہشات پوری ہوئیں۔ خواہشات کے حصول کے لیے محنت کرنا بھی لازم ہے۔

شیف ایٹشل: کوئی یادگار واقعہ؟

فلک شیخ: بچپن میں ایک مرتبہ گھر والوں سے چھپ کر الماری میں بند ہوگئی تھی۔ تین سے چار گھنٹے وہیں رہی۔ پھر امی نے نکال کر خوب پٹائی کی۔

شیف ایٹشل: آپ کے نزدیک Happiness کیا ہے؟

فلک شیخ: اپنوں کا ساتھ اور پیاری اصل خوشی ہے۔

شیف ایٹشل: ابھی تک آپ کی اچیومنٹس کیا ہیں؟

فلک شیخ: ابھی تو آغاز ہے۔ ماڈلنگ کے علاوہ کچھ کمرشلز اور ڈراموں میں کام کیا ہے۔ ہر کام کی تکمیل اپنے طور پر ایک اچیومنٹ ہوتی ہے۔

شیف ایٹشل: کامیابی کا کریڈٹ کسے دیتی ہیں؟

فلک شیخ: اپنی امی جان کو۔ والد صاحب کی وفات کے بعد انھوں نے بہت ہمت سے کام لیا۔ میں یہ کہوں گی کہ دنیا کا ہر فن ماں کے دم سے ہے۔ اللہ تعالیٰ ان کا سایہ ہمارے سروں پر قائم رکھے، (آمین)۔

شیف ایٹشل: کوئنگ کا شوق ہے؟

فلک شیخ: کوئنگ کا شوق بھی ہے اور کھانے پینے کا بھی۔ مجھے چائیز کھانے بہت پسند ہیں۔ صبح و شام چائیز کھانا کھا سکتی ہوں۔

شیف ایٹشل: کیا آپ سوشل پرسن ہیں؟

فلک شیخ: میں زیادہ سوشل نہیں ہوں۔ بس شوٹس سے گھر اور گھر سے شوٹس۔ سیٹ پر بھی زیادہ تر لوگوں سے سلام، دعا ہی رکھتی ہوں۔

شیف ایٹشل: فینز کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہے؟

فلک شیخ: فینز کو ذیل کرنا کبھی کبھار مشکل بھی ہوتا ہے۔ تاہم ہمارے فینز ہی ہماری اصل strength ہیں۔

شیف ایٹشل: شادی کے بارے میں کیا خیال ہے؟

فلک شیخ: شادی نصیبوں کا کھیل ہے۔ جب قسمت میں لکھی ہوگی، ہو جائے گی۔

شیف ایٹشل: آپ کا اسٹار؟

فلک شیخ: میزان۔ پیدائش 17 اکتوبر کی ہے۔

شیف ایٹشل: کوئی بری عادت؟

فلک شیخ: غصہ بہت آتا ہے۔

شیف ایٹشل: پاکستانی ڈراموں اور فلموں کے بارے میں کیا خیال ہے؟

فلک شیخ: ہماری ڈراما انڈسٹری کی ڈھوم پوری دنیا میں ہے۔ ہم انڈیا کی فلمیں اور انڈیا والے ہمارے ڈرامے شوق سے دیکھتے ہیں۔ مجھے خوشی ہے کہ میں بھی اس انڈسٹری کا حصہ ہوں۔ جہاں تک پاکستانی فلم انڈسٹری کا سوال ہے تو گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بننا شروع ہوگئی ہیں۔ امید ہے یہ روایت برقرار رہے گی۔

شیف ایٹشل: قارئین کو کیا پیغام دینا چاہیں گی؟

فلک شیخ: ہمارے ملک کا نام اور مقام ہم سے ہے۔ کوئی ایسا کام نہ کریں جس سے ملک کے نام پر حرف آئے۔



ریپ کے ڈریسرز ریپ تک ہی

محدود ہوتے ہیں۔ ماڈلز خود بھی عام

روٹین میں وہ لباس نہیں پہنتیں

برج قوس

Sagittarius

مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھی جائے گی جس سے استحکام حاصل ہوگا

مشہور شخصیات

عمران خان، سونیا گاندھی، نیشنل چرچل، فرینک سناترا، پروین شاکر، احمد فراز، اُدت نارائن، دلپ کمار، راج کپور، ارجن رام پال، گووندا۔

خصوصیات

سعد اکبر سیارہ مشتری برج قوس کا حاکم ہے۔ یہ سیارہ زندہ دلی، خوشی، فیاضی، اعلیٰ ظرفی، امارت، کامیابی، قوت، دولت، مذہبی خیالات، مثبت اور فلسفیانہ سوچ کے علاوہ اچھی صحت سے بھی منسوب ہے۔ مشتری کو بنیادی طور پر خوش بختی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس لیے قوس افراد زندگی میں عموماً کامیاب رہتے ہیں جیسے کوئی غیر مرنی ہاتھ ان کا مددگار رہتا ہو۔ خوش بختی ہر قدم پر ان کا ہاتھ تھام لیتی ہے، یہ مٹی میں ہاتھ ڈالیں تو سونا بن جاتی ہے۔ یہ لوگ وفادار، ذہین، قابل اعتماد اور اعلیٰ ظرف ہوتے ہیں۔ انھیں سماجی زندگی اچھی لگتی ہے۔ ان کا ہر جگہ کھلے دل سے استقبال کیا جاتا ہے لہذا اگر آپ کسی دعوت میں جا رہے ہیں تو کسی قوس کو ساتھ لے جائیے، خوب آؤ بھگت ہوگی۔ یہ اپنے دوستوں کے لیے ہر وقت دل و جان سے حاضر رہتے ہیں اور برا بھلا دیکھے بغیر پرانی آگ میں کود پڑتے ہیں جس کا نتیجہ عموماً اچھا برا نہیں ہوتا۔ آزادی کو ہر قوس اپنا عظیم ترین سرمایہ تصور کرتا ہے۔ کوئی انھیں باندھنے کی کوشش کرے تو اس کے ساتھ گزارہ نہیں کر سکتے۔ یہ دوسروں کو بھی مکمل آزادی دینے کے قائل ہیں اس لیے نہ تو شکی مزاج ہوتے ہیں اور نہ کسی پر فضول قسم کی پابندیاں لگاتے ہیں۔ ان کے لیے گفتگو اور تبادلہ خیالات بہت ضروری ہے۔ خاموشی انھیں مار ڈالتی ہے۔

اگلے بارہ ماہ

آپ کے لیے اگلے بارہ ماہ نہایت اہم دکھائی دے رہے ہیں جیسے یہ آپ کی زندگی کے سب سے اہم بارہ ماہ ہوں۔ آپ کے اندر بہت سی اہم تبدیلیاں تیزی سے وقوع پذیر ہوتی نظر آ رہی ہیں۔ ان تبدیلیوں میں آپ کی شخصیت میں ٹھہراؤ، ذمہ داری اور کسی کام سے پہلے رک کر ٹھوڑا سوچ لینا، سرفہرست ہیں۔ آپ نہایت سنجیدگی سے اپنے مالی معاملات کو مستحکم کرنے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں گے۔ اہم بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ اپنے منصوبوں پر عمل درآمد بھی شروع کر دیں گے۔ اگلے بارہ ماہ میں قوس افراد کا ذہن مکمل طور پر مختلف دکھائی دے رہا ہے۔ آپ میں ہمت، طاقت اور مقصدیت ابھر رہی ہے۔ آپ کے اندر وہ رویہ پیدا ہو رہا ہے کہ جب اپنی سرحدوں کو اپنا خون دے کر بچایا جاتا ہے۔ یہاں ضد کا عنصر بھی واضح ہے۔ آپ تصویر کا صرف ایک رخ دیکھنا چاہیں گے اور دوسرے رخ پر اصولی طور پر نظر نہیں ڈالیں گے۔ آپ اپنوں کا ساتھ دیں گے چاہے وہ غلط ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ رویہ قوس افراد کی فطرت کے بالکل خلاف ہے۔ لیکن فی الحال آپ ایسے رویے کا مظاہرہ ہی کریں گے۔ 2015ء آپ کے لیے ایک وقتی بند بھی ہے کیوں کہ آپ تکمیل اور کامیابی انجام چاہتے ہیں۔

آپ کے ساتھ فی الوقت 21 واں کارڈ "The World" ہے۔ یہ کارڈ سیارہ زحل سے وابستہ ہے۔ زحل کو استاد سخت کہا جاتا ہے۔ وقت کا حاکم سیارہ

زحل انسان کو زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم سکھاتا ہے۔ زحل کے بغیر کوئی بھی خواب حقیقت کی شکل اختیار نہیں کر سکتا۔ زحل زندگی کے میانہ رو راستوں کا مسافر ہے۔ اس کے ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر چلنے والا دونوں جہانوں میں کامیاب رہتا ہے۔ اس برس آپ جلد ہی یہ سیکھ جائیں گے کہ کائنات میں بے حد و بے حساب امکانات اور ہزاروں راستے ہیں۔ قدرت آپ پر مہربان ہے۔ آپ کو درست راستے سے بھٹکنے نہیں دے گی۔ آپ کو اس وقت اپنی محبت میں دوستی کا عنصر بھی چاہیے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کا محبوب آپ کا بہترین دوست بھی ہو اور آپ کے ارد گرد ہلکا پھلکا رومانس اور خوش باش مسکراہٹیں بکھیرے۔ قوس افراد اس برس طے کر لیں گے کہ انھوں نے اپنے اندر کی تنہائی، اداسی اور محبت کی کمی کو ہر حال میں دور کرنا ہے۔

اس برس قوس افراد نئے علوم میں مہارت حاصل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ مجموعی طور پر اس سال آپ مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کے سفر کو کامیاب بنا سکیں گے۔ ایسے مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھی جائے گی، جس سے استحکام حاصل ہوگا۔



عالیہ نذیر

alayah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

نشان :	تیر انداز قنطور
عنصر :	(نصف آدمی اور نصف گھوڑا)
حاکم سیارہ :	آگ
منسوب حروف :	مشتری
موافق پتھر :	تمام نیلے پتھر
سعد دن :	جمعرات
موافق بروج :	حمل، اسد
شادی کے لیے :	جوزا
کاروبار :	جدی
روحانیت :	اسد، عقرب
ناموافق بروج :	سنبلہ، حوت



عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo
Aliyah Nazir

دسمبر 2014ء

ٹاپ کارڈز

دسمبر 2014ء میں پورا چاند برج جوزا (دسمبر 6)
اور نیا چاند برج جدی (دسمبر 21) میں طلوع ہوگا۔

آپ کا ذہن اُن باتوں اور پروجیکٹس کے متعلق سوچتا رہے گا جو نامکمل رہ گئے یا جو کسی وجہ سے راستے میں ہی ختم ہو گئے۔ ذرا غور کیجیے کہ یہ کفرانِ نعمت تو نہیں۔ جو کچھ آپ کے پاس ہے وہ اس سے کہیں زیادہ بہتر ہے جو آپ ہے کھویا۔ سوچوں کا دھارا شعوری کوشش سے موڑنا ہوگا۔ اس ماہ آپ کے خواب، کشف یا وجدان آپ کو درست گائیڈ کریں گے۔ اس ماہ کے پہلے دو ہفتے آپ کے لیے ذرا مختلف ہیں۔ یہ زندگی کے سفر کا وہ مقام ہے کہ جہاں خود کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ دوسروں کی مثل سے بہت دن سوچ لیا۔ اب اپنے غور و فکر کی ضرورت ہے۔ اپنی زندگی کے اہم واقعات، موجودہ حالات اور مستقبل کی منصوبہ بندی کو نئے طریقے اور مختلف انداز سے دیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ کا سامنا مقابلہ بازی اور پاور گیم سے ہے۔ جو جتنا زور دے گا یا زور دے گا وہ اتنا ہی تصور وار ہے۔ کھیل کھیل میں کوئی بات انتہائی سنجیدہ صورت اختیار کر سکتی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی، بے توجہی یا غصہ سب کچھ بگاڑ سکتا ہے۔

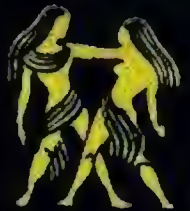
تیسرے ہفتے کے بعد خوشحال گھریلو زندگی بحال ہوتی نظر آتی ہے۔ یہاں گھر اور خاندان اہم ہیں۔ بظاہر حالات جتنے بھی مشکل ہوں بالآخر سب کچھ آپ کی خواہش کے مطابق ہوتا نظر آتا ہے۔ آپ کے لیے اس ماہ تین چیزیں، باتیں یا الفاظ اہم دکھائی دیتے ہیں اور وہ ہیں ”محبت“، ”وجدانی کیفیات“ اور ”سچے خواب“۔



اسب Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

سال کے آخری ماہ کے پہلے دو ہفتے آپ کے لیے نئے آغاز کی مانند ہیں۔ بہترین وسائل اور قابلیتوں کے ساتھ آپ بہت سے کاموں کا کامیاب آغاز کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ اپنی تقدیر خود بنانے اور بدلنے پر یقین کرنے لگ جائیں گے۔ آپ کی ہر ادا سے آپ کا اعتماد جھلکتا نظر آتا ہے۔ یہاں منزلوں کی نشاندہی بھی ہے اور وہاں تک پہنچنے کی تدبیر بھی۔ آپ اپنے موقف پر قائم رہیں گے۔ وقتی طور پر چاہے آپ کو خاموشی ہی کیوں نہ اختیار کرنی پڑے مگر ذہنی طاقت سے آپ چلتے رہیں گے۔ فی الوقت آپ ہی سمجھ ہیں۔ آپ کو اپنی صلاحیتوں پر یقین رکھنے کی ضرورت ہے۔ بس اتنا دھیان رہے کہ چھوٹی چھوٹی باتوں کے بڑے بڑے افسانے نہ بنیں۔ یہ محض وقت کا ضیاع ہے۔ اگر آپ کو مادی طاقت اور ترقی کے حصول کی ضرورت ہے تو اس کے لیے آپ کو مقابلے اور جنگ کا

آپ کی سوشل لائف بھی بہت متحرک ہے۔ آپ کو کئی طرح کے دعوت نامے وغیرہ موصول ہوں گے۔ کچھ مواقع تو ایسے بھی دکھائی دے رہے ہیں جن میں شمولیت بے حد ضروری ہے۔ ان کے ذریعے شاید کچھ اچھیں سلجھ جائیں اور کچھ ایسے جواب مل جائیں جن کی تلاش آپ کو عرصہ دراز سے تھی۔ اس ماہ کی ایک اہم شہ سرخی یہ ہے کہ آپ کی معاشی صورت حال یک دم اچانک بہتری کی جانب گامزن ہو جائے گی۔ آپ کو کچھ ایسے پروجیکٹس مل سکتے ہیں جن سے آگے چل کر بہت آسودگی حاصل ہوگی۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ کے لیے بہت سرگرمی اور تحریک دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کے سامنے بہت سے راستے دکھائی دے رہے ہیں جو آپ کو کنفیوژ کر سکتے ہیں۔ فیصلوں میں مشکل کا شکار ہو کر آپ خود کو بندگی میں محسوس کریں گے۔ فی الوقت آپ کو کوئی فیصلہ نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ابھی کئی معاملات سے پردہ اٹھنا باقی ہے۔ آپ کا سامنا پیچیدہ اور دہرے معاملات سے ہو سکتا ہے۔ خود کو منطق اور استدلال سے دور رکھیں تو بہتر ہے۔ انتظار کریں۔ دُھول بیٹھ جانے دیں۔ جب تک اپنے اندر کی سوئی محسوس نہ کریں، قدم نہ بڑھائیں، ورنہ پریشانی برپا ہو جاتی ہے۔ اگر آپ پابندی اور کاؤٹ کا سامنا محسوس کریں تو یقین رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے۔ آپ اتنا سوچتے نظر آ رہے ہیں کہ ذہنی توانائی ضائع ہونے لگے گی۔ اس وقت حالات کا کھلی آنکھوں سے سامنا کرنے کی ضرورت ہے۔ وسط دسمبر کے بعد حالات آپ کے خیالات سے ہم آہنگ ہوتے نظر آتے ہیں۔ دسمبر کا آغاز اور اختتام دونوں بہت مختلف انداز کے ہیں۔ آغاز میں تھوڑی سی برداشت اور صبر کی ضرورت ہے۔ اس میں کامیاب ہو گئے تو پھر غیر محسوس انداز میں آپ کے سر سے بوجھ دور ہو جائے گا۔



سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ دن کئی طرح سے بے حد اہم ہیں۔ اس ماہ آپ مسلسل گزشتہ سال کے متعلق سوچیں گے۔ آپ کا ذہن گزشتہ برس کے واقعات کے متعلق عجیب عجیب سوالات اٹھاتا نظر آتا ہے۔ آپ کے ارد گرد تمام لوگ آنے والے سال کے متعلق پلاننگ کرتے نظر آتے ہیں لیکن آپ ماضی سے جان نہیں چھڑا پائیں گے۔



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

یہ مہینا آپ کے کیریئر کے حوالے سے اہم ہے۔ صورت حال کچھ ایسی ہے کہ آپ کی توجہ ہر حال میں اپنے کام اور معاشی معاملات پر مرکوز رہے گی۔ اہم یہ ہے کہ یہ سفر کامیابی سے جاری رہے گا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کی کامیابی کا منصوبہ تیار کیا جا چکا ہے۔ آپ کو صرف قدم اٹھانے اور دستک پر دروازہ کھولنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو چاہیے کہ دیگر تمام مصروفیات ترک کر کے کام کو اپنی توجہ کا مرکز بنالیں۔ باقی سب کام خود بخود چلتے رہیں گے۔ ایسے مواقع بار بار نہیں آتے۔ گزشتہ پورے سال میں آپ کو اتنے مواقع نہیں ملے جتنے اس ایک ماہ میں حاصل ہوں گے۔ تاہم 4 تا 7 دسمبر تک آپ کو احتیاط کی ضرورت ہے۔ یہ آہستہ چلنے اور سوچ سمجھ کر قدم اٹھانے کا وقت ہے۔

مجموعی طور پر یہ تیز رفتار اور مصروف مہینا ہے۔ آپ کے ذہن میں نئے سے نئے آئیڈیاز آتے رہیں گے۔ پرانے مسائل کے نئے حل دریافت ہوں گے۔ آپ کو اپنے ساتھیوں کی مدد اور تعاون بھی حاصل رہے گا۔ یعنی ہر زاویے سے آگے بڑھنے کے وسائل حاصل ہوں گے۔ اس ماہ کا پورا چاند برج جوزا میں وقوع پذیر ہوگا۔ اس حوالے سے آپ کی زندگی میں اچانک کئی اہم واقعات رونما ہو سکتے ہیں۔ کوئی حسین اتفاق یا دلچسپ حادثہ پیش آ سکتا ہے، جسے آپ بے حد انجوائے کریں گے۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ بہت کچھ سوچنا چاہیں گے۔ آپ کا ذہن کبھی خوابوں تو کبھی خیالوں کے ذریعے آپ کی توجہ آپ کی اپنی ذات کی طرف مبذول کروائے گا۔ آپ چاہتے نہ چاہتے اس بات پر غور کرتے دکھائی دے رہے ہیں کہ 2014ء میں کیا کھویا اور کیا پایا۔ آپ کو بہت سے لوگ یاد آئیں گے۔ غالباً 2014ء میں کچھ اور دوستیاں کھولنے اور پانے کا سال تھا۔ کون کیسے آپ کی زندگی میں آیا اور کون کیسے آپ کو چھوڑ کر چلا گیا۔ آپ کی تمام چاہتیں کسی نہ کسی آزمائش سے گزریں اور لگتا کچھ یوں ہے کہ جیسے صرف وہ تعلقات باقی بچے ہوں جو مضبوط تھے اور جنہوں نے آپ کے ساتھ وقت کی آندھی کے وار بھی سہے ہوں۔ وہ تمام تعلقات جو کمزور یا مشکوک تھے، اپنی موت آپ مر گئے ہوں۔ اس ماہ آپ کے ذہن میں ایسے ہی خیالات چکراتے رہیں گے۔

سامنا کرنا ہوگا۔

تعمیر اور تنظیم کے راستے پر رواں رہیں۔ چاروں جانب سے آپ کو مدد حاصل ہوگی۔ کسی کو کسی پر حاوی نہ ہونے دیں اور نہ ہی خود دوسروں پر حاوی ہوں۔ توازن قائم رکھیں۔ معاملات درست ہو جائیں گے۔



سنبھلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

دسمبر کا آغاز کچھ متحمل سوچوں سے ہوتا نظر آتا

ہے۔ کچھ پابندیاں، حدود اور ذمہ داریاں آپ کو بہت بوجھل محسوس ہوں گی۔ آپ خود کو آزاد کر کے کھلی فضا میں پرواز کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت آپ کو فوری طور پر جذباتی بلیک میلنگ سے نکلنے کی ضرورت ہے۔ لوگوں کو ان کے حال پر چھوڑ دیں۔ اپنی توجہ اپنے اندر کی جانب مرکوز رکھیں۔ جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے تو آپ کے اندر بے فکری اور مثبت سوچ پیدا ہوگی۔ 22 دسمبر کے بعد اطمینان اور سکون اچانک ہی آپ کے اندر اتر جائے گا۔ بشرطیکہ آپ ایسا ہونے دیں۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کھلے دل اور سخاوت سے معاملات کو نمٹانا چاہیں گے۔ معاشی مسائل احسن طریقے سے حل ہوں گے۔ انعامات اور تحائف کا حصول ہو سکتا ہے۔ ساتھ ہی وراثت کے معاملات بھی حل ہو سکتے ہیں۔ معاملات محبت میں آپ حد سے گزرتے نظر آتے ہیں۔ لگتا ہے کہ آپ جی جان سے کوئی بازی کھیل جائیں گے اور کامیاب رہیں گے۔



میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

میزان افراد کے لیے دسمبر ایک خوش گوار

مہینا ہے۔ آپ خود کو بہت ہلکا بھلکا اور خوش محسوس کریں گے۔ اس ماہ میں آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ اس نئے دور میں آپ کا سامنا کئی نئے دوستوں سے بھی ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی دوست محبوب بن جائے اور دوستی محبت میں بدل جائے۔ ”دوستی اور محبت“ آپ کے لیے اہم رہیں گی۔ آپ کے دوست آپ کے مشکل وقت میں آپ کے ساتھ ہوں گے۔ آپ بھی اپنے دوستوں کے لیے وقت نکالیں اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھیں۔

اس ماہ کی دوسری شہ سرنخی آپ کے مالی معاملات ہیں۔ بہت سے مالی مسائل حل ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی کھوئی ہوئی رقم واپس مل سکتی ہے۔ پرانا کاروبار دوبارہ سے شروع ہو سکتا ہے۔ سرمایہ کاری فائدہ دے سکتی ہے۔ اس ضمن میں انجانے ذرائع سے آپ کو مدد حاصل رہے گی۔ آپ خود بھی حیران رہ جائیں گے کہ یہ سب کیسے ہو رہا ہے۔ دولت کی دیوی آپ پر مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ گزشتہ سال میں اپنی کامیابیوں کا ریکارڈ چیک کریں اور آنے والے سال میں اپنے مقاصد کا تعین کریں۔

لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات بہتر بنانے کی کوشش کریں، چاہے اس کے لیے آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے۔ درگزر کرتے ہوئے بڑے پن کا مظاہرہ کریں۔ سیر و تفریح کا امکان بھی دکھائی دیتا ہے۔ گھومیں، پھیریں، انجوائے کریں اور ساتھ ہی ساتھ اپنوں کا خیال بھی رکھیں۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ آپ ایک نئی سوچ کے ساتھ زندگی کی طرف لوٹنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ آپ چند لمبی ہوئی جذباتی کیفیات سے گزرتے نظر آ رہے ہیں۔ یہ ماہ ایسے

حالات اور واقعات کو ظاہر کرتا ہے جو کبھی بہت اہم رہے ہوں اور جہاں جذباتی لگاؤ بھی رہا ہو۔ مگر اب حالات ایسے ہیں کہ جیسے آپ نے وہ سب کچھ چھوڑ دیا ہو۔ یعنی آپ کا دل محنت سے حاصل کی گئی منزلوں سے دور ہو رہا ہو۔ یا پھر یہ حقیقت واضح ہو گئی ہو کہ کوئی تعلق یا پروجیکٹ اتنا اہم نہیں تھا جتنا کہ اسے سمجھ لیا گیا تھا۔ ان سوچوں کو روکنا ہوگا ورنہ آپ کا تجسس اور متلاشی ذہن زندگی کے معنی تلاش کرتے کرتے ارد گرد پھیلی معصوم اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو نظر انداز کرنے لگے گا۔

آپ کے ارد گرد کچھ ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ کو بے حد چاہتے ہیں۔ آپ کی ہر ضرورت میں آپ کے قریب ہوتے ہیں۔ فی الحال وہ تنہائی کا شکار ہیں اور اب انھیں آپ کی ضرورت ہے۔ اس ماہ کی ایک اہم بات یہ ہے کہ آپ کے دل اور ذہن سے اچانک کوئی بوجھ دور ہو جائے گا۔ دوسری شہ سرنخی یہ دکھائی دے رہی ہے کہ آپ کے اندر کا طالب علم اچانک جاگ اٹھے گا۔ آپ کسی نئے مشغلے یا مضمون کے متعلق مزید سیکھنے کی شدید خواہش کا سامنا کرتے نظر آتے ہیں۔



قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہوتی نظر آ رہی ہے۔ آپ ایک نیا سفر شروع کرنے جارہے ہیں، جس کے آخر میں آپ بے حد کامیابی سمیٹ سکتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر معاملے میں خود پر اور صورت حال پر کنٹرول رکھیں۔ عدم تحفظ کا شکار ہونے اور غیر محفوظ رویہ اپنانے کی ضرورت نہیں۔ جلد ہی دولت میں اضافہ ہوگا۔ مالی استحکام سے طرز زندگی بہت بہتر ہونے کے امکانات ہیں۔

آپ کے دل میں چھپی ہوئی کوئی گہری پریشانی بھی نظر آ رہی ہے۔ جلد ہی آپ کے ذہن سے یہ بوجھ اتر جائے گا۔ قانونی معاملات میں کامیابی دکھائی دیتی ہے۔ اس معاملے میں انصاف ہوگا۔ ہر شخص کو اس کا جائز حق ملے گا۔ آپ کے ارد گرد ایسا ماحول ہے کہ جہاں سب لوگ ہر حال میں اور ہر قیمت پر امن چاہتے ہوں۔ سب ہر طرح کے سمجھوتے کے لیے تیار نظر آ رہے ہیں۔ خاص طور پر وہ 11 مئی 2014ء کے آغاز بلکہ مارچ کے مہینے سے جاری تھی، اب ختم ہوتی نظر آتی ہے۔ یہ سب کچھ اچانک ذہن میں آنے والے کسی خیال کی مدد سے ممکن ہوگا۔ ایسا نیا آغاز دکھائی دے رہا ہے، جس کے نتائج بہترین ہو سکتے ہیں۔ یہاں پھلنے پھولنے کی توانائی ہے جو زندگی کو نئی سمت دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ جو کام فی الحال ہو رہا ہے، اس میں نئی تازگی اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔



جدی Capricorn (23 نومبر تا 20 دسمبر)

جدی افراد کے لیے 2014ء کی لحاظ سے ایک اہم سال رہا۔ نیا سال اس سے بھی کہیں زیادہ اہم رہنے والا ہے۔ اس وقت آپ کو چاہیے کہ ایک بار ڈک کر 2014ء پر تحقیقاتی اور تجزیاتی نگاہ ضرور ڈالیں۔ خاص طور پر یہ جائزہ لیں کہ کہاں پر آپ سے غلطی ہوئی اور کہاں پر کیا کمی رہ گئی۔ اس کے بعد آگے کی جانب بڑھ جائیں۔ ان دنوں آپ کو بے حد مواقع دستیاب ہونے والے ہیں۔ آپ کے کارڈز اور ستاروں میں بے حد بے حساب کامسک توانائی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ نے صرف سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا ہے۔ ان دنوں کیے گئے فیصلے بہت اہم دکھائی دیتے ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ آپ کسان ہیں اور یہ وقت بیج بونے کا ہے۔ یہی فصل آگے چل کر پک کر تیار ہوگی۔ جس کی تیاری آپ آج کریں گے۔ اس برس کا آخری نیا چاند آپ کے اپنے برج جدی میں طلوع ہوگا۔ ایسا پورے سال میں صرف ایک مرتبہ ہوتا ہے۔ یہ

وقت دعاؤں اور اپنے عزائم طے کرنے کا ہوتا ہے۔ اپنی ولی خواہشات انتہائی عاجزی اور انکساری سے اوپر والے کے سپرد کر دیجیے اور پھر اگلے چھ ماہ میں قدرت کے کھیل دیکھیں کہ وہ کیسے آپ کو آپ کی منزلوں تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہے۔



دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو افراد کا ذہن آنے والے سال کی تصویر

بناتے وقت اپنے مالی معاملات پر مرکوز دکھائی دے رہا ہے۔ دوسرے نمبر پر آپ کی توجہ رومانس پر مرکوز ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ کا ذہن باقاعدہ طور پر رومانس کو زندگی میں شامل کرنے کا پلان بناتا ہی نظر آتا ہے۔ یوں جیسے آپ ایک ایسا رشتہ چاہتے ہیں جو آپ کے لیے ہر وقت موجود ہو۔ جس کی محبت میں دوستی کا عنصر نمایاں ہو۔ آپ کو کوئی ایسا چاہیے جو صرف اور صرف آپ کے لیے ہو۔ ایسا ممکن بھی ہے۔ آپ اپنے ساتھی سے صاف لفظوں میں اپنی بات بیان کر دیجیے، وہ ضرور سمجھ لے گا۔ ورنہ کوئی اور یقیناً ایسا ہے جو آپ کی خواہش کے مطابق ہوگا۔ اس ماہ مجموعی طور پر شدید مقابلہ بازی کا سامنا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو اپنے حقوق کا دفاع کرنا ہوگا۔ آپ کو ہمت، جرأت، بہادری اور ثابت قدمی جیسی خصوصیات کی فوری ضرورت ہے۔ بحث مباحثہ سے پیچھے مت ہٹیں۔ یہ آپ کی بقا کا سوال ہے۔ مشکل اور پیچیدہ گفتگو آپ کے اعصاب کا امتحان لینے کے لیے کی جائے گی۔ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی شدید خواہش جاگے گی جو نتائج سے بے پروا نظر آتی ہے۔ ان دنوں آپ اپنے قدموں پر مضبوط اور ہٹ دھرمی سے قائم رہیں گے تو ہی کامیابی حاصل ہوگی۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ سے استحکام کا دور دورہ شروع ہو جائے گا۔

آپ کے اندر کا مسافر بھی اجاگر دکھائی دے رہا ہے۔ آپ ملکی یا غیر ملکی سفر کرنا چاہتے ہیں۔ فی الحال سفر کرنا ضروری بھی ہے کیوں کہ اس سے ذاتی اور کاروباری زندگی میں بہت فائدہ ہوگا۔



حوت Pisces (20 فروری تا 18 مارچ)

اس ماہ آپ کے اندر بہت رجائیت پسندی اور

امید دکھائی دے رہی ہے۔ یوں جیسے آپ نے ارادہ

کر لیا ہے کہ آپ نے مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کا سفر کامیابی سے جاری رکھنا ہے۔ یوں محفوظ مستقبل کی مضبوط بنیاد رکھی جائے گی۔ کسی نئی ملازمت یا کاروبار کے آغاز کے بھی واضح امکانات دکھائی دے رہے ہیں۔ کوئی مشغلہ کاروبار کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ اب یہاں مسئلہ یہ ہے کہ جب کوئی ایسے مضبوط ارادوں کا اظہار کرتا اور ان پر کامیابی سے عمل درآمد بھی شروع کر دیتا ہے تو پھر اپنی اور دوسروں کی حدود کا فیصلہ بھی کرنا پڑتا ہے۔ لوگوں کو بتانا پڑتا ہے کہ ان کی حدود کیا ہیں۔ یہ کام بالکل آسان نہیں۔ اس لیے آپ کو ہر جگہ شدید مخالفت اور مقابلہ بازی کا سامنا بھی ہونے کے واضح امکانات ہیں۔ لوگ آپ کو سنجیدہ اور جنگجک معاملات میں ڈالیں گے۔ بلاوجہ کا بحث مباحثہ اور خواہ مخواہ کی تکرار ہوگی۔ لہذا اس ماہ آپ کو اپنے کان بند کرنا ہوں گے۔ البتہ کچھ لوگ آپ کی حمایت میں بھی نظر آتے ہیں۔ ان کو ساتھ لے کر چلیں۔ اگر آپ کے ارد گرد چار لوگ ہیں تو ان میں سے تین مخالفت کا ثبوت دیں گے جب کہ ایک آپ کی حمایت کرے گا۔ آپ کے لیے فی الحال یہی کافی ہے۔ اگر آپ کو 25% بھی حمایت مل جائے تو آپ رکنے والے نہیں۔



Inspired by Nature

خوشاب میں براہیو پینٹس چیمپیئنز ٹرافی، 42 واں آل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ

ایک دانش ور کا قول ہے کہ جہاں کھیل کے میدان آباد رہتے ہیں، وہاں ہسپتال ویران رہتے ہیں۔ کھیل ہمیں جسمانی طور پر فعال اور ذہنی طور پر چاق چو بند رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی لیے ملک میں کھیلوں کی سرگرمیوں کے فروغ اور نوجوانوں کو صحت مند مقابلے کی جانب راغب کرنے کے حوالے سے براہیو پینٹس پرائیویٹ لمیٹڈ کا کردار قابل تحسین رہا ہے۔ قومی کرکٹ چیمپیئنز شپ ہو یا اندرون و بیرون ملک میں دیگر کھیلوں کے مقابلے، ہر جگہ براہیو پینٹس اپنا بھرپور اور موثر کردار ادا کرتا نظر آتا ہے۔ خاص طور پر ہاکی جو کہ ہمارا قومی کھیل ہے، اس کے ساتھ براہیو پینٹس کی دیرینہ محبت لازماً اور اہم نقوش کی حامل رہی ہے۔

ہاکی کا بیالیسواں آل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ براہیو پینٹس چیمپیئنز ٹرافی 7 نومبر 2014ء سے 14 نومبر 2014ء کو ایوب بھاسینڈیم خوشاب میں منعقد ہوا۔ اسے براہیو پینٹس پرائیویٹ لمیٹڈ نے سپانسر کیا۔ چیمپیئنز ٹرافی میں پورے ملک سے 14 ٹیموں نے بھرپور حصہ لیا۔ عوام کی لگن اور ٹیموں کے جوش و خروش سے ظاہر ہو رہا تھا کہ ہمارے کھیلوں کی قومی دنیا میں یہ ایک اہم ترین ایونٹ ہے۔ اس لیے ہر مقابلہ ہی خاردار رہا۔ اس کا فائنل فیسکو اور نیوی کی ٹیموں کے مابین کھیلا گیا اور فیسکو کی ٹیم 3-0 گول سے واضح فاتح اور براہیو پینٹس ٹرافی کی حق دار قرار پائی۔ تقسیم انعامات کے اس موقع پر براہیو پینٹس کے آر ایس ایم حاجی ظفر اقبال، بریڈ مینیجر عمر عبید، محمد علی خان، صوبائی وزیر راجا اشفاق سرور، صنعت کار تو صیف پراچہ اور دیگر مہمانوں میں ملک محمد آصف بھاعوان، مختار احمد، اسد بکا اور فیصل گلزار بھی موجود تھے۔



HUAWEI

Launches

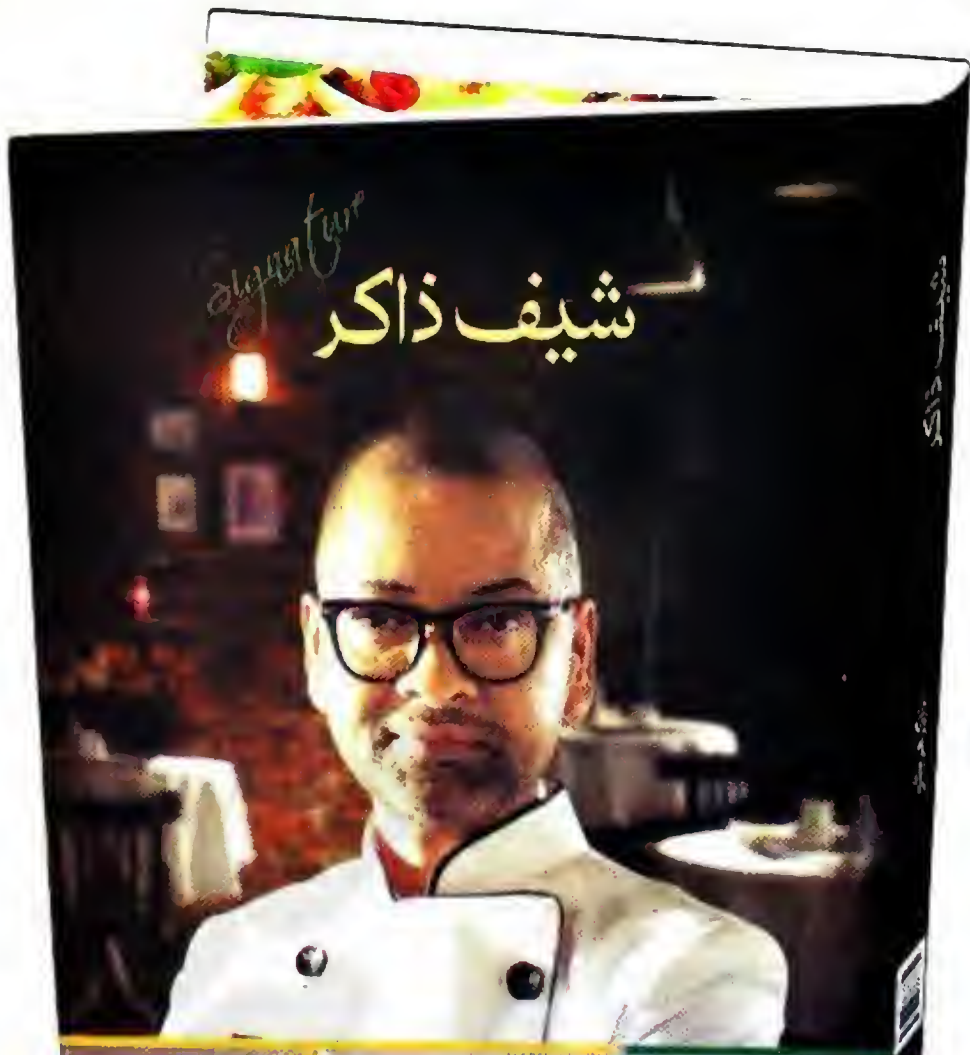
Ascend Y520



Huawei جو کہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی ہے، نے وسط نومبر 2014ء کو لاہور میں ایک شاندار تقریب کا اہتمام کرتے ہوئے Huawei Ascend Y520 Smartphone لانچ کیا۔ جس میں ملکی اور غیر ملکی افراد کی بھاری تعداد نے شرکت کی۔ اس پرمسرت موقع پر انٹرنیشنل ایکسٹریس جوائنٹ ملکہ کو Huawei سمارٹ فون کی بریڈ ایجیسیڈر بھی مقرر کیا گیا۔ سمارٹ فون کی اس لانچنگ تقریب میں جوائنٹ ملکہ نے بتایا کہ ”میں اب اس فون کے لیے ایک ملکہ گیر پبلک کمپین شروع کروں گی تاکہ سب کو اس فون کی مکمل آگاہی دی جاسکے۔ اور میں واثق امید کرتی ہوں کہ میری کوششوں سے Huawei کی مقبولیت اور فروخت میں واضح اضافہ ہوگا۔“ Huawei ڈل ایسٹ ڈیوائسز بزنس گروپ کے صدر Mr. Jiao Jian نے ایکسٹریس جوائنٹ ملکہ کو اپنی بریڈ ایجیسیڈر مقرر کرنے پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اب ہم پاکستان میں تیز ترین اور معیاری سمارٹ ڈیوائسز کا تاب ناک مستقبل دیکھتے ہیں۔ اس لانچنگ تقریب میں فریڈمنٹ کے ساتھ معروف سکرپٹر اے لیمین بلوچ نے آواز اور سنگیت کے سرکھیرے۔ Huawei کے سی ای او Mr. Simon، ڈائریکٹر ڈیوائسز بزنس Mr. Bruce، مارکیٹنگ ہیڈ جناب فراز ملک خان اور مارکیٹنگ مینیجر جناب سلمان جاوید سمیت متعدد بزنس پرسنز اور میڈیا ٹیئز نے اس تقریب میں شرکت کی۔

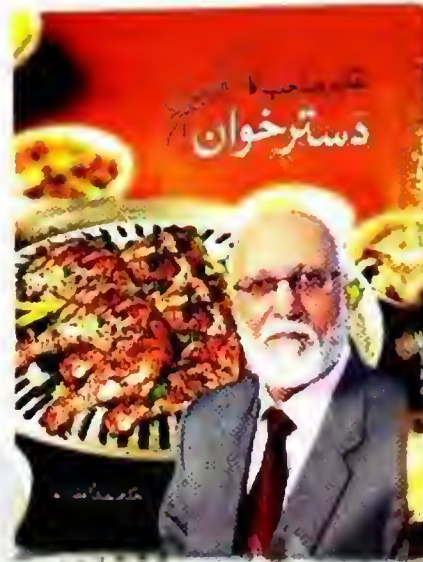


Cook Books by our Star Chef's

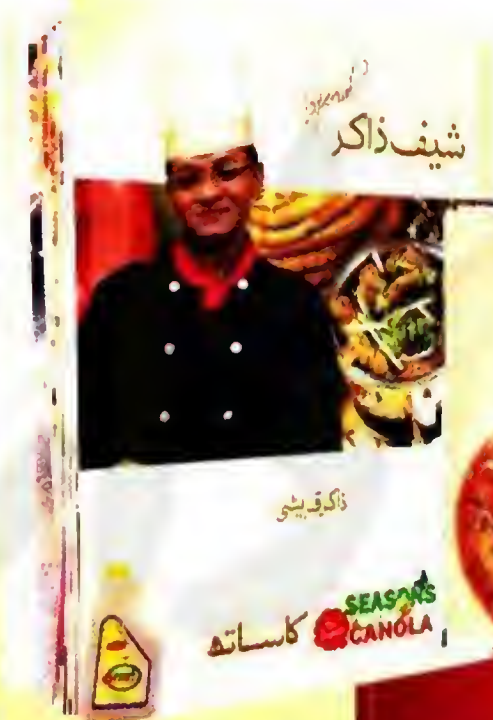


Chef Zakir's

پاکستان کے مایہ ناز



Available at Book Stores



پینے اور آتش کریم
تندوری پکوان
نغلائے کھانے
پاکستانی خاصہ ذائقے
سبزیاں اور دالیں
کڑا میاں اور ہانڈیاں



91

Published by
Jahangir Books

www.jbdpress.com



PAKSOCIETY1



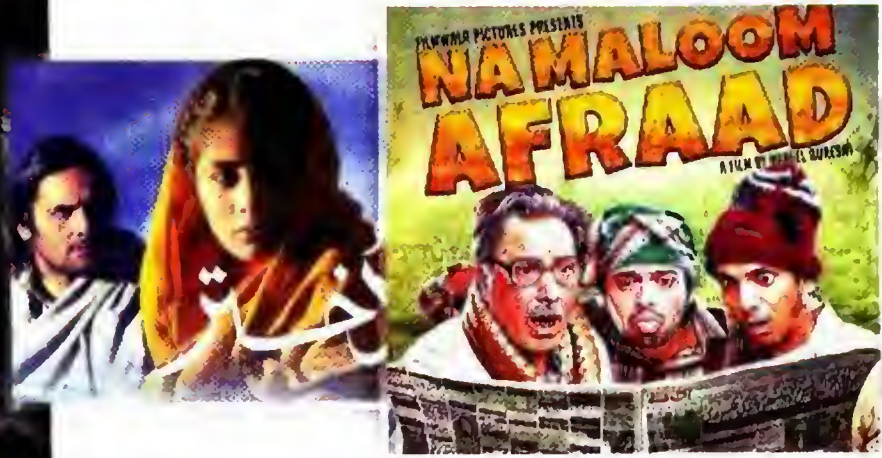
PAKSOCIETY







LOLLYWOOD



اس سال جہاں بالی وڈ میں کئی شاندار اور سپر ہٹ فلمیں ریلیز ہوئیں، وہاں پاکستانی فلم انڈسٹری بھی اپنی شناخت بحال کرنے میں بہت حد تک کامیاب رہی۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری کے کئی نامور اداکار بھی ان فلموں میں اپنی اداکاری کے جوہر دکھاتے نظر آئے۔ کامیڈی اور رومانس کی برعکس پاکستانی فلموں میں معاشرتی مسائل اور ان کے حل پر روشنی ڈالی گئی۔ لولی وڈ میں ریلیز ہونے والی مقبول فلموں میں ”نامعلوم افراد“، ”ڈنٹر“ اور ”021“ نمایاں رہیں۔

”نامعلوم افراد“ اس سال سب سے زیادہ بزنس کمانے والی فلم رہی۔ مرکزی کردار فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، محسن عباس حیدر، عروہ حسین اور سلمان شاہد نے ادا کیے۔ مہوش حیات کا آئٹم سونگ بھی شائقین کی توجہ کا مرکز بنا رہا۔ فلم کی ڈائریکشن نیل قریشی اور پروڈکشن فزاعلیٰ میرزا کی ہے۔

”021“ پاکستان کی پہلی spy thriller film ہے جس کی پروڈکشن زیبا بختیار اور ان کے بیٹے اذان سمیع خان کی ہے۔ فلم میں مرکزی کردار پاکستان کے ممتاز اداکار شان، ایوب کھوسو اور آمنہ شیخ نے ادا کیے۔ ناقدین نے ایوب کھوسو کی اداکاری کو بے حد سراہا۔ حال ہی میں ریلیز ہونے والی تیسری پاکستانی فلم ”ڈنٹر“ ہے۔ اس فلم میں صدیوں سے جاری المیے، جس میں کم عمر لڑکیوں کو ان کی مرضی کے بغیر بڑی عمر کے افراد کے ساتھ رخصت کر دیا جاتا ہے، کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

فلم میں مرکزی کردار سمیع ممتاز، محب میرزا، آصف خان، عجب گل اور ثمینہ احمد ادا کر رہے ہیں۔

اس فلم کو ٹورنٹو انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں بھی پیش کیا گیا۔ Best Foreign Language Film کے لیے بھی اس فلم کو نامزد کیا گیا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن عافیہ نیٹھانیل کی ہے۔

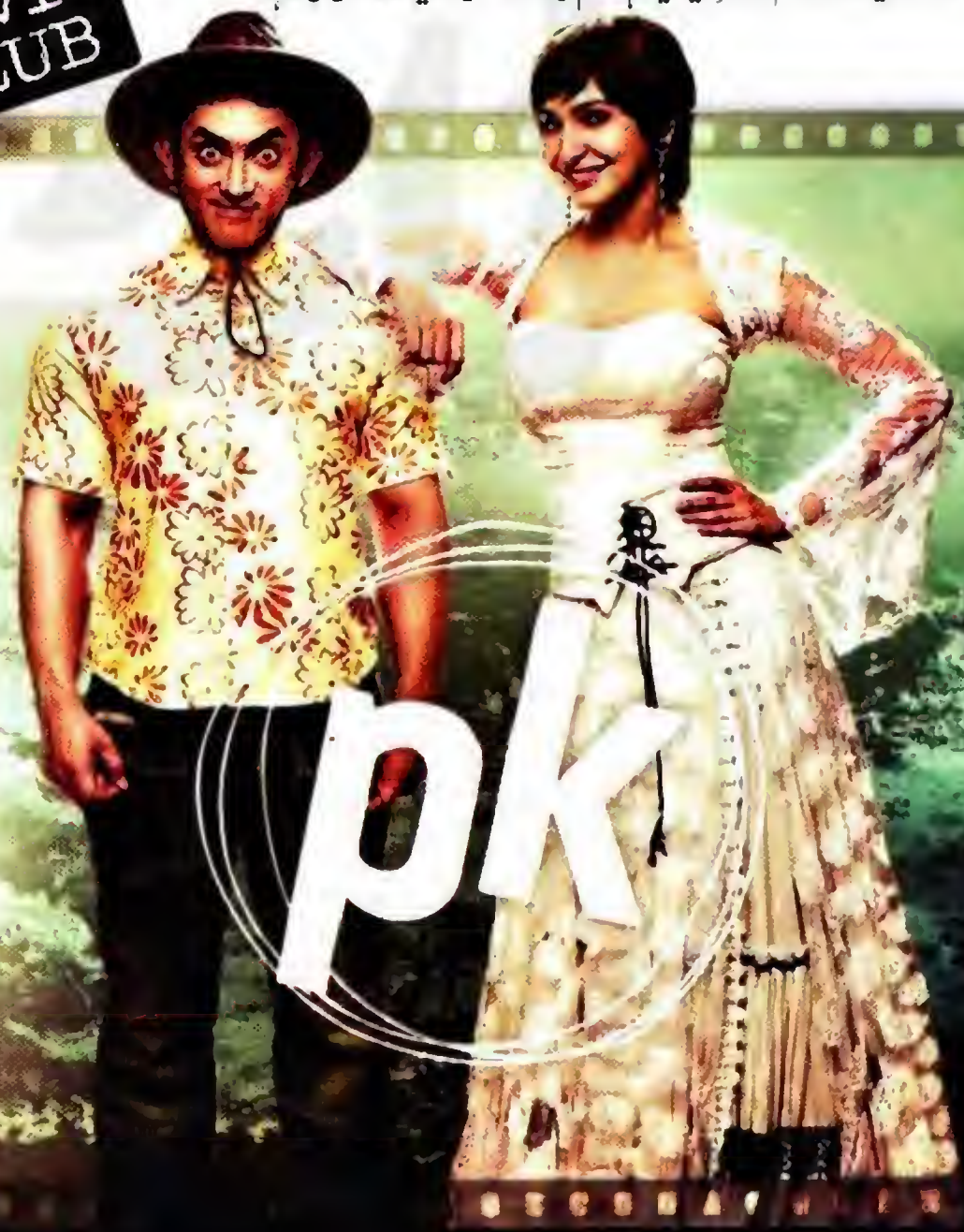
ایکشن اور مارڈ ہاؤس سے بھرپور فلمیں انڈیا میں خاصی مقبول ہیں۔ فلم ہوا بے دیوگن کی اور اس میں ایکشن نہ ہو، یہ کیسے ممکن ہے۔ ایکشن اور رومانس سے بھرپور ان کی یہ فلم اس ماہ سینما سکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم میں سونا کشی سنہا، اے کے مقابل مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اے کے اور سونا کشی کی جوڑی ”SOS“ میں بھی خاصی پسند کی گئی تھی اور اس بار بھی شائقین اپنی پسندیدہ جوڑی کو دیکھنے کے لیے بے تاب ہیں۔ دیگر کاسٹ میں سونو سود، مکی گوتم، کنال رائے کپور اور مناسوی مگنی شامل ہیں۔ فلم کا میوزک ہمیش ریشمیا کا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن پر جھوڈیو اور پروڈکشن سینل لٹا کی ہے۔ یہ فلم تیلگو مووی ”Dookudu“ کا ری میک ہے۔



گزشتہ چند سالوں کی طرح اس سال بھی عامر خان کی فلم کا شمار Most Awaited Movies میں ہوتا رہا جو بالآخر اس ماہ ریلیز ہونے جا رہی ہے۔ اس کامیڈی ڈراما فلم کی ڈائریکشن راج کمار بیرانی اور پروڈکشن ونود چوپڑا اور سدھارتھ رائے کپور کی ہے۔ عامر خان کے ساتھ انوشکا شرما، ششانت سنگھ، بومین ایرانی، شور بھ شگلا اور سنجے دت بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔

فلم میں عامر خان ایک اجنبی (alien) کا کردار ادا کر رہے ہیں جو چچ کی تلاش میں زمین پر آتا ہے اور لوگوں سے ایسے معصوم سوالات کرتا ہے جو پہلے کبھی کسی نے نہ کیے ہوں۔ ان سوالات کے ذریعے بہت سے معاشرتی فلسفوں اور رسم و رواج پر سوال اٹھائے گئے ہیں۔

عامر خان کی گزشتہ فلموں کی طرح یہ فلم بھی ایک منفرد موضوع رکھتی ہے۔ فلمی پنڈتوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ فلم ہٹ ہوگی یا سپر ہٹ، کیوں کہ عامر خان کے شائقین یہ بات پہلے سے ہی جانتے ہیں۔ اب تو صرف انتظار ہے۔



Scanned By Sumaira Nadeem

MAKE it
POSSIBLE | 3G



**Best Phone,
Unbeatable Price**

honor 3C Lite

Price:
Rs. 17,999

Fastest | Great Signal Strength | Long Battery Life

- 5 Inch HD screen display
- Dual Sim
- Quad core 1.3 GHz High Speed Processor
- Android 4.4.2 Kit Kat
- 8 Megapixel Back and 2 Megapixel Front Camera



**BUY HONOR 3C Lite &
Get FREE Internet Data for 12 Months**

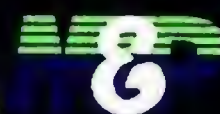
*1GB/month

*Terms and conditions apply

consumer.huawei.com.pk

facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner
1 Year Warranty by



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

**ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN**



[PAKSOCIETY1](#)



[PAKSOCIETY](#)

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ



1 full Tbsp. \approx 3 medium size tomatoes
(36g tomato paste) \approx (200g tomatoes)



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours